

1月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04	御飯 (春巻) 土 ツナサラダ (豆腐の味噌汁)	春巻、米、カントリーマム、油、かっぱえびせん、ごまドレッシング、マヨネーズ、ハイハイ	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、キャベツ、きゅうり、ねぎ、生わかめ	和風だし	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 440 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 145 mg
06	御飯 (さんま蒲焼) 月 おくらのお浸し (豚汁)	米、さつまいも、カントリーマム、味しらす、米粒麦(切断麦)、カルシウム	牛乳、いわし蒲焼缶、豚肉(もも)、さんま(蒲焼缶詰)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節	バナナ、はくさい、キャベツ、にんじん、オクラ、ごぼう、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.8 g カルシウム 262 mg
07	御飯 (豚肉と厚揚げの味噌いため) 火 きゅうりの酢の物 (きのこの味噌汁)	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かまぼこ、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干し)	きゅうり、みかん、キャベツ、だいこん、かぶ、にんじん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、生わかめ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース お茶 七草粥	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.2 g カルシウム 133 mg
08	御飯 (あったかうどん) 水 田舎煮 (フルーツ)	ゆでうどん、さといも、板こんにやく、コアラのマーチ、ばかうけ、砂糖、油、米	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、れんこん、にんじん、ごぼう、こまつな、しいたけ、いんげん(ゆで)、ねぎ、バナナ	しょうゆ、みりん、和風だし、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 333 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.3 g カルシウム 188 mg
09	御飯 (チリコンカン) 木 マロニーの中華サラダ (フルーツ)	米、じゃがいも、はるさめ、米粒麦(切断麦)、油、三温糖、砂糖	豚ひき肉、卵、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、りんご	しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 フルーツ お茶 五平餅	エネルギー 527 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.1 g カルシウム 57 mg
10	御飯 (鮭フライ) 金 せん野菜 (厚揚げの味噌汁)	米、ホットケーキ粉、オリーブ油、油、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	パイン缶、きゅうり、キャベツ、バナナ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、りんご	中濃ソース	牛乳 せんべい 牛乳 バナナスコーン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.7 g カルシウム 255 mg
11	御飯 (肉野菜炒め) 土 いんげんの胡麻和え (たまねぎの味噌汁)	米、ミニトマト、こざかな煎餅、油、砂糖、ハイハイ、カルシウム	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、いんげん(ゆで)、たまねぎ、なす、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン、キャベツ、生わかめ	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.0 g カルシウム 170 mg
14	御飯 (納豆揚げ) 火 もやしの和え物 (かぶの味噌汁)	米、てんぷら粉、油、たべこどうぶつ、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(加糖)、納豆、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	もやし、バナナ、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ、葉、万能ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、和風だし	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 168 mg
15	御飯 (厚焼き卵) 水 すき昆布の煮物 (なめこの味噌汁)	米、かっぱえびせん、カントリーマム、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、ハイハイ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、さつまいも、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	もも缶、なめこ、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、にんじん、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、和風だし	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 274 mg
16	御飯 (パンキンカレー) 木 蒸し鶏のサラダ (福神漬)	フライドポテト、米、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ささ身、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、すりごま	りんご、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、福神漬	カレー粉、食塩	牛乳 せんべい お茶 フライドポテト(冷凍)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 56 mg
17	御飯 (スパゲティミートソース) 金 コロケ (たこさんウインナー)	じゃがいも、マカロニ、スパゲティ、油、パン粉、小麦粉、ごまドレッシング、片栗粉、米、マヨネーズ、いちごソース	ウインナー、豚ひき肉、卵	たまねぎ、レタス、バナナ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、みかん缶、いちご、キウイフルーツ、パイン缶、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.4 g カルシウム 70 mg
18	御飯 (鮭の香りみそ焼き) 土 ひじきと大豆の炒り煮 (キャベツの味噌汁)	米、しっとりクッキー、星たべよ、砂糖、油、ごま油、ハイハイ	牛乳、さけ、ちくわ、だいず水煮缶詰、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、ひじき	みりん、しょうゆ、酒、和風だし	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 201 mg
20	御飯 (タンドリーチキン) 月 きんぴらごぼう (なすのみそ汁)	米、しらたき、味しらす、エリーゼ、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルシウム	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、油揚げ	りんご、ごぼう、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん(ゆで)、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、カレー粉、和風だし、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 439 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 189 mg
21	御飯 (たらのパター醤油) 火 ほうれん草とツナの和え物 (せんべい汁)	米、ごま入り南部せんべい、しらたき、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	たら、チーズ、鶏むね肉、ツナ油漬缶、バター	みかん、ほうれん草、もやし、キャベツ、ごぼう、ねぎ、赤ピーマン、まいたけ、りんご	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、酒、食塩	牛乳 フルーツ お茶 チーズ せんべい	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.2 g カルシウム 180 mg
22	御飯 (ソース焼きそば) 水 焼きぎょうざ (わかめスープ)	焼きそばめん、油、ビスケット、ごま入り南部せんべい、米	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ	ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、中華スープ	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 583 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 24.3 g カルシウム 221 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23	御飯 (チキンカツカレー) 木 サラダ (福神漬)	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、砂糖、マヨネーズ	鶏むね肉、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ、鶏ひき肉	パイン缶、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、レタス、きゅうり、サニーレタス、しいたけ、福神漬、りんご	カレー粉、しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳 せんべい お茶 五目御飯	エネルギー 643 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 69 mg
24	御飯 (さばの生姜焼き) 金 炒り鶏 (白菜の味噌汁)	食パン、米、さつまいも、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、さば、ホイップクリーム、焼き豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、いちご、はくさい、にんじん、キウイフルーツ、ごぼう、みかん缶、えのきたけ、しいたけ、しょうが、りんご	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 30.2 g カルシウム 251 mg
25	御飯 (豚肉と豆腐の中華炒め) 土 ブロッコリーのおかか和え (中華スープ)	米、ビスケット、ばかうけ、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、たけのこ(ゆで)、もやし、えのきたけ、にら、バナナ	酒、みりん、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 175 mg
27	スティックパン (ナゲット) 月 サラササラダ (押し麦のスープ)	スティックパン、サラダ用スプレッダー、マヨネーズ、ふんわりチョコペースト、片栗粉、押麦、星たべよ、油、カルシウム	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ハム	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、食塩、酒、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 27.9 g カルシウム 201 mg
28	親子丼 (小松菜ともやしの和え物) 火 ふりの味噌汁 (フルーツ)	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	みかん、たまねぎ、こまつな、バナナ、もやし、みかん缶、ねぎ、にんじん、ふりの(煮干)、りんご	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし	牛乳 ウエハース お茶 みかんヨーグルト	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.9 g カルシウム 208 mg
29	御飯 (ほっけの蒲焼) 水 きゃべつのごま和え (切干大根の味噌汁)	米、カントリーマム、かっぱえびせん、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ、カーさんゲット	牛乳、ほっけ、米みそ(甘みそ)、さけ、すりごま、油揚げ	りんご、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、和風だし	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 208 mg
30	御飯 (ポークカレー) 木 白菜とハムのサラダ (福神漬)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、小麦粉	豚肉(肩ロース)、ウインナー、牛乳、卵、ハム	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬、バナナ	カレー粉	まめびよ せんべい お茶 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 970 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 54.1 g カルシウム 89 mg
31	御飯 (チャプチェ) 金 竹輪ときゅうりの中華和え (じゃがいもの味噌汁)	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、豆腐、卵、ちくわ、米みそ(甘みそ)	みかん、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが、和風だし	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.0 g カルシウム 238 mg

★食べ物に込められた願いを知る

行事によく食べられる「赤飯」は、古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなく、お盆などの仏事にも食べられています。お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。家族団らんの中で、子どもたちにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えましょう。

- ※ かずのこ(魚の卵) ※ 黒豆
子孫繁栄を願う まめに働きまめに暮らせますように
- ※ 紅白かまぼこ ※ たつくり
縁起がよい初日の出 田を作るということから
農作物の豊年、家内安全の願い
- ※ きんとん(黄金色) ※ 昆布巻き
お金がたまりますように 縁起物(よろこぶのこぶ)
- ※ 背の曲がったえび ※ れんこん
腰が曲がるまで元気で長生き 穴があって向こうが見える
先を見通せますように

『納豆揚げ』

材料: 納豆(ひきわり)、鶏ひき肉
おろししょうが、みりん、酒
ミックスベジタブル。万能ねぎ
サラダ油、天ぷら粉

作り方

- ①鶏ひき肉に、おろししょうが、醤油、みりん、酒でそぼろを作る。
- ②ミックスベジタブル(適量)をゆでる。
- ③万能ねぎを小口切りにする。
- ④納豆をボールにあけて、そぼろ、ミックスベジタブル、万能ねぎを入れて混ぜる。
- ⑤天ぷら粉を水で溶いて、④のボールに入れスプーンですくって油で揚げる。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

17日(金)誕生会
25日(土)手作り弁当日