

1月献立表

令和3年 1月

[未満児]

		1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
9時	★ 祝 日 ★	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳 梅ご飯 米 米粒麦 梅干し	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク
		★ 祝 日 ★	★ 祝 日 ★	キーマカレー 米 米粒麦 あいびき たまねぎ にんじん カレーウ ウスターソース 食塩 こしょう なたね油 コンソメ	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたげ 豚もも 焼き抜きかまぼこ しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こういかり むきえび うずら卵水煮缶詰	梅ご飯 米 米粒麦 梅干し さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 切干大根煮 切干しいたけ にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 ミートボールの甘酢あんかけ 豚ひき肉 食塩 清酒 かたくり粉 たまねぎ しょうが 調合油 にんじん たまねぎ 黄ピーマン 青ピーマン ケチャップ 穀物酢 清酒 ごま油 車糖 水 かたくり粉 水 白菜の海苔和え はくさい 味付けのり こいくちしょうゆ 車糖 みそ汁 おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし スティックチーズ キャンデーチーズ ..	麦ご飯 米 米粒麦 竹輪の2色揚げ 生竹輪 プレミックス粉 あおのり カレー粉 調合油 中華風和え物 りよくとうもろやし さき身 きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん 中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 だし うすくちしょうゆ 添え野菜 ミニトマト
		キヤベツとツナのサラダ キヤベツ きゅうり かつお缶詰 トマト フレンチドレッシング	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこマカロニ マカロニ・スパゲッティ きな粉 車糖	麦茶 麦茶 おにぎり(鮭)おやつ 米 鮭フレーク カットわかめ きずり 食塩 こいくちしょうゆ おやつ昆布 ちらすこんぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 りんごきんとん さつまいも りんご 車糖 くるまめ リッツクラッカー	麦茶 麦茶 七草がゆ(おやつ) 米 ナナクサ 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 フルーツサンド 食パン パイナップル缶詰 もも缶詰 バナナ クリーム 車糖 マーガリン
		成分値 エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 mg カルシウム : 0 mg	エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 mg カルシウム : 0 mg	エネルギー : 639 kcal 脂 質 : 23.2 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 332 mg	エネルギー : 500 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 18.6 g 塩 分 : 3.4 g カルシウム : 313 mg	エネルギー : 518 kcal 脂 質 : 13.2 g たんぱく質 : 19.5 g 塩 分 : 2.9 g カルシウム : 293 mg	エネルギー : 491 kcal 脂 質 : 16.4 g たんぱく質 : 17.0 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 242 mg	エネルギー : 628 kcal 脂 質 : 17.7 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 263 mg
		9(土)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
		9時	★ 祝 日 ★	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい
		チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース 野菜スープ じゃがいも にんじん たまねぎ 皮つきウィンナー コンソメ ゼリー(cupぶどう) ぶどう飲料	★ 祝 日 ★	スパゲティ・ミートソース マカロニ・スパゲッティ たまねぎ あいびき にんじん マッシュルーム水煮缶詰 トマト缶詰 ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう コンソメ グリーンピース オリーブ油 にんにくおろし かたくり粉	麦ご飯 米 米粒麦 鮭の塩麹焼き しろさけ 塩麹 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん	麦ご飯 米 米粒麦 干草焼き 鶏卵 しばえび 生しいたげ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 車糖 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとうもろやし ローズハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ 味噌汁 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし 油揚げ ヨーグルト1パック(小) ヨーグルト	★ 誕生会 ★ わかめご飯 米 米粒麦 カットわかめ 食塩 ミートロquette じゃがいも あいびき たまねぎ 食塩 こしょう グリーンピース 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 普通牛乳 ケチャップ 中濃ソース ミモザサラダ ブロッコリー 鶏卵 マヨネーズ 食塩 こしょう 添え野菜 ミニトマト .. コンソメスープ はくさい ペーヨン 根深ねぎ コンソメ 食塩 フルーチェ 普通牛乳 フルーチェミックス	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウィンナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油 コンソメスープ キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ ゼリー(CUP) ぶどう飲料
		牛乳おやつ 普通牛乳 野菜かすてら カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おしるこ こしあん 水 白玉粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(胡麻) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも 食塩 ピザチーズ パセリ	牛乳おやつ 普通牛乳 マトレーヌ マーガリン 鶏卵 車糖 薄力粉 ベーキングパウダー バニラオイル レモン	牛乳おやつ 普通牛乳 瀬氏パイ 源氏パイ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
		エネルギー : 531 kcal 脂 質 : 14.9 g たんぱく質 : 17.1 g 塩 分 : 1.2 g カルシウム : 294 mg	エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 mg カルシウム : 0 mg	エネルギー : 465 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 19.1 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 186 mg	エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 19.1 g たんぱく質 : 26.9 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 381 mg	エネルギー : 523 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 24.7 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 428 mg	エネルギー : 659 kcal 脂 質 : 28.3 g たんぱく質 : 19.6 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 314 mg	エネルギー : 508 kcal 脂 質 : 20.4 g たんぱく質 : 17.4 g 塩 分 : 0.9 g カルシウム : 302 mg

\*都合により献立を変更することがあります。

1月献立表

令和3年 1月

[未満児]

		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)	
9時	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	
	おやつ(朝)	かえりちりめん	じゃムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつつこぶ	普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	普通牛乳 じゃこ しらす干し	
昼食	ロールパン	ロールパン	麦ご飯 米 米粒麦	三色丼 米 米粒麦 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ 車糖 料理酒 鶏卵 車糖 料理酒 食塩 調味油	麦ご飯 米 米粒麦 鶏肉のゆず味噌焼 ゆず ゆず 淡色辛みそ みりん風調味料	麦ご飯 米 米粒麦 変わり春巻き 焼き豚 しそ ピザチーズ 春巻きの皮 調味油 テン	中華丼 米 米粒麦 はくさい にんじん 生しいたけ しばえび 豚もも たけのこ水煮 たまねぎ うすくちしょうゆ かたくり粉 食塩 鶏がらスープ にんにくおろし ごま油 オイスターソース しょうが 鶏がらスープ にら	カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース グリーンピース カレー粉 コトメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰	
	ピーフシチュー	牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム水煮缶詰 ピーフシチュー コンソメ スイートワイン	さばの梅焼き まさば 梅干し 料理酒 淡色辛みそ 車糖	高野豆腐 高野豆腐 乾しいたけ 鶏卵 根みつば 混合だし 本みりん こいくちしょうゆ にんじん 清酒	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖	ポトフ たまねぎ にんじん じゃがいも ぶなしめじ キャベツ オイスターソース しょうが 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰		
	マカロニサラダ	マカロニ・スパゲッティ たまねぎ ローズハム きゅうり スイートコーン マヨネーズ	ほうれん草と白菜のポン酢和え ほうれん草 はくさい こいくちしょうゆ えのきたけ ゆずポン 清酒	すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	
	旬のフルーツ	旬のフルーツ	けんちん汁・ 鶏もも さといも にんじん ごぼう 油揚げ 葉ねぎ 混合だし うすくちしょうゆ 食塩	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	ヨーグルト1パック(小) ヨーグルト	添え野菜 トマト	ゼリー(cupぶどう) ぶどう飲料		
	添え野菜	金時豆							
	成分値	エネルギー : 471 kcal 脂 質 : 14.1 g たんぱく質 : 17.9 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 207 mg	エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 19.3 g たんぱく質 : 26.3 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 301 mg	エネルギー : 649 kcal 脂 質 : 26.1 g たんぱく質 : 22.9 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 292 mg	エネルギー : 664 kcal 脂 質 : 29.9 g たんぱく質 : 28.6 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 384 mg	エネルギー : 468 kcal 脂 質 : 14.1 g たんぱく質 : 17.2 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 263 mg	エネルギー : 517 kcal 脂 質 : 16.3 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 319 mg	エネルギー : 597 kcal 脂 質 : 18.2 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 352 mg	
			26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)		
	9時	牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳
		スティック人参	にんじん	おやつ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し	炭酸せんべい 炭酸せんべい		
	昼食	麦ご飯	米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	★ 節 分 ★ サラダ巻き 米 鶏卵 かに風味かまぼこ きゅうり きずり こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 車糖 食塩 まぐろ缶詰 マヨネーズ サニーレタス	きつねうどん うどん 焼き抜きかまぼこ 油揚げ カットわかめ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 混合だし	プロコリーの胡麻和え プロコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん	
鶏のレモン煮		鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン	和風ハンバーグ あいびき たまねぎ パン粉 普通牛乳 鶏卵 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 生しいたけ ぶなしめじ かたくり粉 混合だし えのきたけ	白身魚の香草焼き すげとうだら 清酒 食塩 こしょう パン粉 バルメザンチーズ オリーブ油 にんにくおろし バジル	いわしのハンバーグ いわしのすり身 たまねぎ 葉ねぎ しょうが 鶏卵 パン粉	ゼリー(GUP) ぶどう飲料			
ポテトサラダ		じゃがいも きゅうり ローズハム にんじん たまねぎ マヨネーズ	竹輪とほうれん草のソテー ほうれん草 パプリカ 生竹輪 調味油 食塩 こしょう	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし				
みそ汁		ソフト豆腐 ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 葉ねぎ	卵スープ 鶏卵	味の汁 大根 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし 油揚げ	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし				
旬のフルーツ		旬のフルーツ	人參グラッセ にんじん マーガリン 食塩 車糖	旬のフルーツ	プチゼリー(未満児) ゼリー				
成分値		エネルギー : 660 kcal 脂 質 : 22.2 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 297 mg	エネルギー : 525 kcal 脂 質 : 16.7 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 265 mg	エネルギー : 541 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 19.8 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 367 mg	エネルギー : 596 kcal 脂 質 : 24.5 g たんぱく質 : 28.3 g 塩 分 : 2.9 g カルシウム : 396 mg	エネルギー : 474 kcal 脂 質 : 14.3 g たんぱく質 : 18.7 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 349 mg			
3時		牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳	普通牛乳
		焼きそば(おやつ)	蒸し中華めん 調味油 豚ばら にんじん たまねぎ りよくとうもろやし 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調味油 車糖	ポップコーン とうもろこし 調味油 食塩 有塩バター キャンデーチーズ キャンデーチーズ	せんべい 炭酸せんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ		
成分値		エネルギー : 660 kcal 脂 質 : 22.2 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 297 mg	エネルギー : 525 kcal 脂 質 : 16.7 g たんぱく質 : 20.9 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 265 mg	エネルギー : 541 kcal 脂 質 : 13.9 g たんぱく質 : 19.8 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 367 mg	エネルギー : 596 kcal 脂 質 : 24.5 g たんぱく質 : 28.3 g 塩 分 : 2.9 g カルシウム : 396 mg	エネルギー : 474 kcal 脂 質 : 14.3 g たんぱく質 : 18.7 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 349 mg			

\*都合により献立を変更することがあります。