



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	月	元旦					
2	火						
3	水						
4	木	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみぞしる ゼリー	ぎゅうにゅう こくとうむしパン	米、じゃがいも、油、黒砂糖、小町麩、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、生わかめ	
5	金	※せきはん とりにくのさいきょうやき くりきんとん とうふとえのきのすましる	むぎちや ※ななくさふう ぞうすい	もち米、さつまいも、米、くりの甘露煮、水あめ、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、ささげ(乾)、しらす干し	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、かぶ、せり	
6	土	さけのさんしょくまぜごはん プロッコリーのゴママヨあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さけ	バナナ、プロッコリー、もやし、ねぎ、ブルーベリージャム、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	
7	日						
8	月	成人の日					
9	火	しょうゆラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや いなりすし	中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、寿司揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳しらす干し)、鶏がらスープ、みそ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、生わかめ、ねぎ	
10	水	ごはん さけのしおやき チングンサイのこんぶあえ さといものみぞしる	ぎゅうにゅう レモンドーナツ バナナ	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、卵、無塩バター	バナナ、チングンサイ、はくさい、もやし、にんじん、葉ねぎ、レモン、塩こんぶ	
11	木	むぎしらすごはん やさいととりのガリバタいため プロッコリーのおかかあえ ほうれんそうとあつあげのみぞしる	ぎゅうにゅう ※かぼちゃもち ※あられ 	米、米粉、砂糖、押麦、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、しらす干し、バター、きな粉、かつお節	みかん、プロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、にんにく	
12	金	ざっこまいごはん みそふうみわふうミートローフ にんじんサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう バタースティックパン りんご	米、バタースティックパン、パン粉、雑穀米、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ	
13	土	おやこどん マカロニサラダ チングンサイととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、黒すりごま、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、無塩バター、チーズ	バナナ、たまねぎ、チングンサイ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、生わかめ、刻みのり	
14	日						
15	月	しきじゅうし かじきのおろしあんかけ さんしょくやさいのナムル とうふとしめじのみぞしる	ぎゅうにゅう チーズソフトパン りんご	米、ソフトパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(ばら)、みそ	りんご、ほうれんそう、だいこん、もやし、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、刻みこんぶ、干しいたけ、しょウガ	
16	火	キロブパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ かぼちゃシチュー	むぎちや ちゅうかふうおこわ みかん	キロブパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、もち米、米、油、砂糖、すりごま(白)、ごま(乾)、ごま油	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、ウインナー、ツナ味付缶、焼き豚、バター	みかん、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン缶、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょウガ	

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	水	ごはん あげさばのネギソース きざみこんぶのいたために まいたけとあぶらあげのみぞしる	ぎゅうにゅう きなこトースト バナナ	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、さつまいも、油、黒砂糖、小町麩、砂糖	バナナ、ほうれんそう、にんじん、まいだけ、糸こんにゃく、ねぎ、刻みこんぶ、干しいたけ	
18	木	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう こくとうむしパン ゼリー	米、じゃがいも、油、黒砂糖、小町麩、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、生わかめ	
19	金	コーンごはん とりにくのさいきょうやき くりきんとんふう とうふとえのきのすましる	ジョア オイスターソース やきうどん みかん	米、ゆでうどん、さつまいも、水あめ、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、あおのり	
20	土	さけのさんしょくまぜごはん プロッコリーのゴママヨあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャムサンド バナナ	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さけ	バナナ、ブルーベリー、もやし、ねぎ、ブルーベリージャム、ほうれんそう、にんじん、しいたけ	
21	日						
22	月	キヤロットライス しろみさかなフライ キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ ひじきいりみぞしる	ぎゅうにゅう おふラスク いちご	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、焼ふ(軍ふ)、小麦粉、サフラン油、ごま油	牛乳、バサ、みそ、ツナ油漬缶、卵、油揚げ、バター	いちご、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ、ひじき	
23	火	しようゆラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ	むぎちや いなりすし ヨーグルト	中華めん、じゃがいも、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、寿司揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)(0~1歳しらす干し)、鶏がらスープ、みそ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、生わかめ、ねぎ	
24	水	ごはん さけのしおやき チングンサイのこんぶあえ さといものみぞしる	ぎゅうにゅう レモンドーナツ バナナ	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、さけ、みそ、卵、無塩バター	バナナ、チングンサイ、はくさい、もやし、にんじん、葉ねぎ、レモン、塩こんぶ	
25	木	むぎしらすごはん やさいととりのガリバタいため プロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう かぼちゃもち みかん ほうれんそうとあつあげのみぞしる	米、米粉、砂糖、押麦、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、しらす干し、バター、きな粉、かつお節	みかん、プロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、にんにく	
26	金	ざっこまいごはん みそふうみわふうミートローフ にんじんサラダ たまごスープ	ジョア バタースティックパン りんご	米、バタースティックパン、パン粉、雑穀米、ごま	豚ひき肉、卵、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、葉ねぎ	
27	土	おやこどん マカロニサラダ チングンサイととうふのスープ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド バナナ	米、バタースティックパン、パン粉、黒すりごま、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、無塩バター、チーズ	バナナ、たまねぎ、チングンサイ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、生わかめ、刻みのり	
28	日						
29	月	ししじゅうし かじきのおろしあんかけ さんしょくやさいのナムル とうふとしめじのみぞしる	ぎゅうにゅう バナナロールパン ヨーグルト	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かじき、木綿豆腐、豚肉(ばら)、みそ	ほうれんそう、だいこん、もやし、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけ、しょうが	
30	火	キロブパン(天然酵母パン) たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ かぼちゃシチュー	むぎちや ちゅうかふうおこわ みかん	キロブパン(天然酵母パン)(0~1歳、食パン)、もち米、米、油、砂糖、すりごま(白)、ごま(乾)、ごま油	牛乳、卵、ビザ用ミックスチーズ、ウインナー、ツナ味付缶、焼き豚、バター	みかん、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけ、エリンギ、コーン缶、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょウガ	
31	水	ごはん あげさばのネギソース きざみこんぶのいたために まいたけとあぶらあげのみぞしる	ぎゅうにゅう きなこトースト バナナ	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、さつまいも、油、黒砂糖、小町麩、砂糖	バナナ、ほうれんそう、にんじん、まいだけ、糸こんにゃく、干しく、ねぎ、刻みこんぶ、干しいたけ	

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー	580/403 kcal	鉄	2.5/1.7 mg
	たんぱく質	21.8/15.2 g	カルシウム	240/164 mg
	脂 質	17.8/12.4 g	ビタミンC	35/24 mg
	塩 分	2.2/1.6 g	食 物 繊 維	5.1/3.6 g

今月の季節献立には、お正月メニューの栗きんとん、七草に七草風雑炊、鏡開きにかぼちゃ餅を予定しています。本年もどうぞよろしくお願い致します。



おそき保育園

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

