



1 月 献 立 表

R1・12・27 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ		午 後 食		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	kcal (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児	2・3・4・5歳児	0・1歳児				
4 土	ご飯 焼き鮭 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	スナックパン 麦茶 みかん	スナックパン オニオンスープ みかん	米 ごま ごま油 スナックパン	鮭 味噌	きやべつ 人参 大根 葱 みかん (玉ねぎ)	488		
6 月	ご飯 松風焼き 黒豆煮 紅白なます すまし汁 みかん	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド みかん オニオントマトスープ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 麩 食パン いちごジャム	とり焼肉 牛乳 卵 味噌 黒豆煮 若布	葱 玉ねぎ 大根 人参 みかん (ケチャップ パセリ)	633		
7 火	五穀ご飯 竹輪の磯辺揚げ ポイル野菜 高野豆腐入り煮物 味噌汁 パナナ	七草風雑炊	七草風雑炊 バナナ	米 五穀米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	竹輪 青海苔 とり肉 高野豆腐 味噌 しらす	きやべつ 胡瓜 牛蒡 人参 いんげん えのき 葱 バナナ かぶ 大根 せり	525		
8 水	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 人参しりしり 小松菜油揚げ和え すまし汁 りんご	ちんぴん 牛乳	ちんぴん りんご コーンきやべつスープ	米 砂糖 ごま油 油 ミックス粉 黒砂糖	豚肉 ツナ缶 卵 油揚げ はんぺん 牛乳	にんにく 生姜 人参 小松菜 水菜 りんご (きやべつ コーン缶)	627		
9 木	ご飯 かじきのカレー照り焼きNEW! 茹でブロッコリー トマト ワンタンスープ みかん	味噌煮込み風うどん 2歳児 味噌雑炊	味噌雑炊 みかん	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ワンタンの皮 茹でうどん	かじき 豚肉 味噌 生揚げ	カレー粉 ブロッコリー トマト きやべつ 人参 にら みかん 大根 葱	513		
10 金	マーボー丼 ナムル漬け ミニトマト すまし汁 いちご	餅お汁粉 せんべい 2才児 すいとん汁粉	すいとん汁粉 いちご	米 砂糖 ごま油 油 餅 小麦粉 せんべい	豆腐 豚挽肉 味噌 卵 小豆	葱 生姜 胡瓜 もやし 人参 ミニトマト ほうれん草 いちご	624		
11 土	ご飯 納豆 さつま揚げと人参大根煮 味噌汁	塩バターパン 麦茶 パナナ	塩バターパン トマトスープ パナナ	米 砂糖 塩バターパン	納豆 さつま揚げ 若布 味噌	大根 人参 きやべつ バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	488		
14 火	ご飯 ハムカツNEW! せんきやべつ ポテトサラダ 味噌汁 みかん	ゆかりおにぎり 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁 みかん	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ (麩)	ハム 卵 味噌 味こんぶ (若布)	きやべつ 人参 胡瓜 もやし 大根 小葱 みかん ゆかり	566		
15 水	ご飯 ぶりのさっぱり煮 南瓜煮 竹輪と春菊の白和え 味噌汁	バナナピザNEW! 牛乳	バナナピザ ミルクコーンスープ	米 砂糖 ごま ピザミックス粉 オリーブ油 マーガリン	ぶり 竹輪 豆腐 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 春菊 白菜 玉ねぎ しめじ パナナ シナモン (クリームコーン缶)	601		
16 木	ハヤシライス 牛蒡とコーンサラダ チーズ 味噌汁 りんご	小松菜の蒸しパン 牛乳	小松菜の蒸しパン 野菜スープ りんご	米 小麦粉 マヨネーズ ごま 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	豚肉 ハム チーズ 若布 味噌 卵 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ マッシュ豆 人参 ハヤシライス 牛蒡 葱 コーン缶 りんご 小松菜 レーズン (きやべつ)	682		
17 金	玉子丼 若布とじゃこのサラダ ミニトマト 味噌汁 みかん	ウインナー入りお好み焼き 牛乳	ウインナー入りお好み焼き 中華風スープ みかん	米 砂糖 油 ごま油 ごま さつま芋 小麦粉	卵 若布 しらす 油揚げ 味噌 ウインナー 青海苔 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト 葱 みかん きやべつ もやし (大根 小葱)	642		
18 土	ご飯 さわらの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	レーズンバターロール 麦茶 パナナ	レーズンバターロール オニオンパセリスープ パナナ	米 ごま油 レーズンバターロール	さわら 豆腐 味噌	人参 きやべつ コーン缶 あさつき バナナ (玉ねぎ パセリ)	484		
20 月	ご飯 さばの香味焼きNEW! 里芋煮 白菜海苔和え 味噌汁 みかん	UFOパイ 牛乳	UFOパイ ベジタブルスープ みかん	米 ごま油 里芋 砂糖 ごま バター 餃子の皮 油	さば 海苔 味噌 牛乳	にんにく 生姜 葱 白菜 人参 大根 みかん 南瓜 (コーン缶 ピース缶 玉ねぎ)	618		
21 火	ご飯 ささみの漬け衣焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 パナナ	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド 人参パセリスープ パナナ	米 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ 麩 食パン	ささみ 味噌 チーズ 海苔 牛乳	生姜 胡瓜 人参 きやべつ トマト 玉ねぎ (にら パナナ (パセリ))	686		
22 水	ご飯 かじきの生姜焼き 大根煮 いんげんコーンソテー 味噌汁 みかん	スノーボールクッキー 牛乳 NEW!	スノーボールクッキー 玉ねぎ人参スープ みかん	米 油 砂糖 バター 小麦粉 粉糖	かじき 味噌 きな粉 牛乳	生姜 大根 いんげん コーン缶 もやし きやべつ みかん (玉ねぎ 人参)	617		
23 木	ご飯 ひじきバーグのあんかけ 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 いちご	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	菜めしご飯 すまし汁 いちご	米 パン粉 片栗粉 油 マーガリン 砂糖 じゃが芋 (麩)	豚挽肉 ひじき 味噌 小魚	人参 玉ねぎ いんげん 大根 えのき あさつき いちご 菜めしの素 (葱)	576		
24 金	ご飯 鮭のマヨ焼き 牛蒡甘辛煮 切り干し大根ベーコンソテー 味噌汁 みかん	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 野菜のトマトスープ みかん	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 ごま 食パン マーガリン グラニュー糖	鮭 ベーコン 若布 油揚げ 味噌 牛乳	牛蒡 切干大根 葱 みかん (玉ねぎ 人参 きやべつ ケチャップ)	591		
25 土	ご飯 とりのさっぱり煮 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 麦茶 パナナ	牛乳パン 中華風スープ パナナ	米 砂糖 牛乳パン	とり肉 豆腐 味噌	にんにく 生姜 胡瓜 人参 きやべつ 葱 バナナ (玉ねぎ)	473		
27 月	ご飯 白身魚のムニエル中華あんかけNEW! 蓮根マヨ和え 人参甘煮 味噌汁 りんご	☆スバゲティミートボール 牛乳 2歳児 ミートボールかけライス きやべつスープ	ミートボールかけライス きやべつスープ りんご	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま スバゲティ	メルルーサ 卵 味噌 豚挽肉 牛乳	玉ねぎ 人参 蓮根 葱 りんご パセリ トマトホール缶 きやべつ	610		
28 火	ご飯 モチコチキン 小松菜エリンギソテー 南瓜サラダ 和風コンソメスープ パナナ	すいとん	すいとん バナナ	米 餅粉 小麦粉 油 はちみつ マヨネーズ バター	とり肉 豚肉	にんにく 生姜 マスタード 入り大根 小松菜 胡瓜 レーズン 大根 人参 白菜 枝豆 小葱 パナナ 葱 ほうれん草	606		
29 水	ご飯 ぶりの塩焼き 竹輪じゃが芋いんげん煮物 きやべつゆかり和え なめこ汁 みかん	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト みかん 青梗菜クリームコーンスープ	米 じゃが芋 油 砂糖 食パン バター	ぶり 竹輪 豆腐 味噌 卵 牛乳	いんげん きやべつ ゆかり なめこ 葱 みかん (青梗菜 クリームコーン缶)	617		
30 木	冬野菜カレー シルバーサラダ チーズ 味噌汁	焼きそば 麦茶 2歳児 野菜チャーハン 葱スープ	野菜チャーハン 葱スープ	米 小麦粉 油 春雨 マヨネーズ 焼きそば麩	豚肉 ハム チーズ 若布 味噌 青海苔	玉ねぎ 人参 蓮根 牛蒡 大根 カレールウ 胡瓜 みかん缶 きやべつ (葱)	593		
31 金	ご飯 さわらのケチャップ味噌煮 さつま芋レモン煮 ほうれん草人参和え すまし汁 いちご	白菜クリームスープ クラッカー	白菜クリームスープ トーストパン いちご	米 砂糖 さつま芋 油 バター 小麦粉 クラッカー (食パン)	さわら 味噌 なると とり肉 牛乳	ケチャップ レモン果汁 ほうれん草 人参 葱 いちご 玉ねぎ 白菜 しめじ パセリ	553		

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。
 ※0・1歳児の果物は、午後食に付きます。
 ※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

6日...正月風献立
 7日...おやつに七草粥をアレンジした雑炊です。
 10日...11日の鏡開きの意味としてお供えのお餅を下げ無病息災を祈りお汁粉として頂きます。
 14日...相撲大会の前日にかつを食べて力をつけよう! 勝ぞ!!
 21日...あおさんのクッキングです。サンドイッチ作り (あおさんの選んだ具を挟みます) 爪を切ってきて下さいね。
 27日...絵本の中の料理「ジャムつきパンとフランス」よりミートボールスバゲティです。
 29日...魚の解体ショー 魚屋の魚正さんにぶりを下ろしてもらい、塩焼きで頂きます。



1月のねらい
 寒さに負けない為のバランス良い献立
 風邪予防になる栄養補給

