



1 月 献 立 表

R2・12・28 長 渕 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	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
4 月	ツナカレー 蓮根マヨネーズ和え チーズ 玉ねぎ人参パセリスープ みかん	ゆかりおにぎり(△) 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 麩若布味噌汁 みかん	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ ごま (麩)	ツナ缶 チーズ 味こんぶ (若布)	玉ねぎ 人参 カレールウ 蓮根 パセリ みかん ゆかり	630
5 火	ご飯 松風焼き 黒豆煮 中華風紅白なます すまし汁 バナナ	ミルク蒸しパンNEW! 牛乳	ミルク蒸しパン バナナ 玉ねぎきゃべつスープ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー	とり焼肉 牛乳 卵 味噌 黒豆煮 豆腐 蒲鉾 練乳	葱 玉ねぎ 大根 人参 胡瓜 椎茸 バナナ (きゃべつ)	745
6 水	ご飯 かじきのバター焼き 茹でブロッコリー トマト 変わりワタンスープ りんご	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 ミルクコーンスープ りんご	米 バター マヨネーズ ワタンスープ 小麦粉 油	かじき 豚肉 卵 ウインナー 青海苔 牛乳	ブロッコリー トマト きゃべつ 人参 じゃ りんご もやし 葱 (玉ねぎ クリームコーン)	551
7 木	ご飯 ささみのピカタ 人参甘煮 ほうれん草ベーコンソテー 味噌汁 バナナ	七草風雑炊	七草風雑炊 バナナ	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 油	ささみ 卵 ベーコン 味噌 しらす	人参 ほうれん草 えのき 葱 バナナ かぶ 大根 せり	493
8 金	ご飯 ぶりのさっぱり煮 南瓜煮 みかん きゃべつと竹輪のごまマヨ和えNEW! 味噌汁	青海苔フライドポテト 牛乳	青海苔フライドポテト 中華風スープ みかん	米 砂糖 ごま マヨネーズ フライドポテト 油	ぶり 竹輪 油揚げ 味噌 青海苔 牛乳 (若布)	生姜 南瓜 きゃべつ 大根 みかん (葱)	670
9 土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	キャロブパン 麦茶 バナナ	キャロブパン オニオンスープ バナナ	米 油 キャロブパン	豚肉 若布 味噌	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 バナナ (玉ねぎ)	488
12 火	ご飯 ハムカツ せんきゃべつ ひじき人参ソテー煮 味噌汁 バナナ	□きびだんご 麦茶	きな粉かけご飯 青梗菜ねぎすまし汁 バナ ナ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 餅米 きび	ハム 卵 ひじき 味噌 きな粉	きゃべつ 人参 もやし 大根 小葱 バナナ (青梗菜 葱)	568
13 水	ご飯 さばの香味焼き 京がんも煮 白菜海苔和え すまし汁 いちご	お雑煮 2歳児 白みそ雑炊	白みそ雑炊 いちご	米 ごま油 砂糖 ごま油 ごま 麩 餅 里芋	さば 京がんも 海苔 なた とり肉	にんにく 生姜 葱 白菜 いちご 大根 人参 三つ葉 苺	547
14 木	ご飯 とりの照り焼き ナムル漬け トマト 味噌汁 みかん	シュガートースト 牛乳	シュガートースト 玉ねぎ人参スープ みかん	米 砂糖 油 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	とり肉 若布 味噌 牛乳	胡瓜 もやし 人参 トマト きゃべつ みかん (玉ねぎ)	574
15 金	ご飯 さわらのマヨ焼き 胡瓜ゆかり和え 切り干し大根ベーコンソテー 味噌汁 りんご	きつねうどん 2歳児 こぎつね雑炊	こぎつね雑炊 りんご	米 マヨネーズ 油 ごま油 ごま 茹でうどん	さわら ベーコン 味噌 油揚げ	胡瓜 ゆかり 切干大根 白菜 玉ねぎ しめじ りんご 葱	469
16 土	ご飯 納豆 さつま揚げ入り野菜ソテー 味噌汁	焼きドーナツ 麦茶 バナナ	焼きドーナツ トマトスープ バナナ	米 油 焼きドーナツ	納豆 さつま揚げ 若布 味噌	人参 きゃべつ 大根 バナナ (玉ねぎ ケチャップ)	497
18 月	ご飯 ポークケチャップ さつま芋レモン煮 やみついきゃべつ 味噌汁 みかん	若布おにぎり(△) 小魚 麦茶	若布ご飯 麩葱すまし汁 みかん	米 油 さつま芋 砂糖 ごま油 (麩)	豚肉 味噌 炊き込み若布 小魚	ケチャップ 玉ねぎ にんにく レモン果汁 きゃべつ 人参 みかん (葱)	571
19 火	ご飯 白身魚のムニエル中華あんかけ いちご 蒸し南瓜 ブロッコリーごま和え かき玉スープ	焼きそばパン 牛乳	焼きそばパン レタス人参スープ いちご	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま コッペパン 焼きそば類	メルルーサ 若布 卵 青海苔	玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 葱 いちご きゃべつ (レタス)	620
20 水	ご飯 ささみの漬け衣焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 バナナ	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド バナナ 青梗菜クリームコーンスープ	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 きゃべつ トマト 玉ねぎ にら バナナ (青梗菜 クリームコーン)	686
21 木	ご飯 かじきの生姜焼き 大豆の五目煮 小松菜ナムルソテーNEW! 味噌汁 みかん	ミートドリア 牛乳	ミートドリア みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 油 蒟蒻 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	かじき 茹で大豆 とり肉 昆布 味噌 とり焼肉 粉チーズ 牛乳	生姜 人参 納豆 小松菜 大根 えのき あさつき みかん 玉ねぎ ピーマン ケチャップ (マッシュ茹)	711
22 金	ハヤシライス 牛蒡とコーンサラダ チーズ 若布スープ りんご	お好み焼きパイ 牛乳	お好み焼きパイ りんご 人参きゃべつトマトスープ	米 麦 ごま パイシート マヨネーズ グラニュー糖	豚肉 ハム チーズ 若布 青海苔 牛乳	玉ねぎ マッシュ茹 ハヤシルウ 牛蒡 人参 コーン りんご (きゃべつ ケチャップ)	716
23 土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参蓮根きんぴら 味噌汁	牛乳パン 麦茶 バナナ	牛乳パン 中華風スープ バナナ	米 ごま油 油 牛乳パン	ぶり 豆腐 味噌	蓮根 人参 あさつき バナナ (玉ねぎ)	500
25 月	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 里芋煮 にらもやしソテー すまし汁 みかん	きゃべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ 葱スープ	きゃべつピラフ 葱スープ みかん	米 砂糖 ごま油 油 里芋 スパゲティ	豚肉 味噌 はんぺん ベーコン 牛乳	にんにく 生姜 もやし にら 水菜 みかん きゃべつ(葱)	597
26 火	ご飯 焼き鮭 大根煮 おかか和え 味噌汁 バナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド バナナ 玉ねぎ人参トマトスープ	米 砂糖 さつま芋 食パン マーガリン	鮭 鰹節 油揚げ 味噌 牛乳	大根 きゃべつ ほうれん草 葱 (玉ねぎ 人参 ケチャップ)	681
27 水	玉子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト すまし汁 みかん	白菜クリームスープ クラッカー 2歳児 白菜クリームスープ トーストパン	白菜クリームスープ トーストパン みかん	米 砂糖 油 バター 小麦粉 クラッカー 食パ	卵 若布 しらす とり肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト えのき 青梗菜 葱 みかん 白菜 しめじ パセリ	523
28 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	りんごケーキ 牛乳	りんごケーキ きゃべつパセリスープ	米 パン粉 片栗粉 油 マーガリン じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	豚焼肉 ひじき 味噌 スキムミルク 卵 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん パセリ 大根 にら りんご (きゃべつ)	656
29 金	ご飯 竹輪のカレー揚げ ポイルきゃべつ胡瓜 切り干し大根煮 なめこ汁 いちご	ポテトライスお焼きNEW! 麦茶	ポテトライスお焼き かぶ人参スープ いちご	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	竹輪 油揚げ 豆腐 味噌 しらす 青海苔	カレー粉 きゃべつ 胡瓜 切干大根 人参 なめこ 葱 いちご (かぶ)	454
30 土	ご飯 とりのさっぱり煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	甘食 麦茶 バナナ	甘食 オニオンパセリスープ バナナ	米 砂糖 ごま ごま油 麩 甘食	とり肉 味噌	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 葱 バナナ (玉ねぎ パセリ)	507

※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。

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

5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。

12日・・・絵本の中の料理「ももたろう」よりきびだんご

20日・・・あおさんのクッキングです。(バターロールサンド)
爪を切ってきて下さいね。

