



1 月 献 立 表

R3・12・28 長 瀬 保 育 園

日 曜	昼 食	お や つ 2・3・4・5歳児	午 後 食 0・1歳児	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)
4 火	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	麩のラスク 牛乳	麩のラスク きやべつスープ みかん	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ ごま 麩 バター グラニュー糖	ツナ缶 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 カレーパウ 蓮根 パセリ みかん (きやべつ)	595
5 水	ご飯 市松焼きNEW! 黒豆煮 ハム入り紅白なますNEW! すまし汁 りんご	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 人参パセリスープ りんご	米 パン粉 ごま 砂糖 フライドポテト 油	とり肉 卵 味噌 青海苔 黒豆 ハム 蒲鉾 若布 牛乳	玉ねぎ 生姜 大根 人参 りんご (パセリ)	604
6 木	ご飯 白身魚のチーズムニエル 蒸し南瓜 トマト きやべつスープ パナナ	黒糖ごま蒸しパン 牛乳	黒糖ごま蒸しパン オニオンマトスープ パナナ	米 小麦粉 オリーブ油 ミックス粉 ごま	メルルーサ 粉チーズ ベーコン 牛乳	南瓜 トマト きやべつ 玉ねぎ パセリ パナナ (ケチャップ)	511
7 金	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋煮 にらもやしソテー 味噌汁 みかん	七草風雑炊	七草風雑炊 みかん	米 油 さつま芋 砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 しらす	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく もやし にら 人参 小葱 みかん かぶ 大根 せり	557
8 土	ご飯 ぶりの塩焼き 人参きやべつごま和え 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン オニオンスープ パナナ	米 ごま 砂糖 麩 牛乳パン	ぶり 若布 味噌 牛乳	きやべつ 人参 パナナ (玉ねぎ)	542
11 火	ご飯 ハムカツ せんきやべつ ポテトサラダ すまし汁 みかん	お雑煮 2歳児 白味噌すいとん	白味噌すいとん みかん	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩 里芋	ハム 卵 なると とり肉 白みそ	きやべつ 人参 胡瓜 葱 みかん 大根 京人参 みつば	515
12 水	ご飯 鮭の照り焼き 白菜のゆず昆布サラダNEW! トマト けんちん汁 パナナ	野菜のパンケーキ 牛乳	野菜のパンケーキ きやべつコーンスープ パナナ	米 砂糖 油 ごま油 里芋 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン ケーキシロップ	鮭 塩昆布 豆腐 味噌 卵 牛乳	白菜 人参 胡瓜 ゆず果汁 トマト 大根 牛蒡 葱 パナナ ほうれん草 (きやべつ コーン缶)	583
13 木	ご飯 蓮根バーグ 人参グラッセ 粉ふき芋 味噌汁 いちご	かき玉にゆうめんNEW! 2歳児 かき玉雑炊	かき玉雑炊 いちご	米 パン粉 油 バター 砂糖 じゃが芋 素麺	豚挽肉 牛乳 油揚げ 若布 味噌 卵	蓮根 ケチャップ 人参 パセリ 切干大根 玉ねぎ 苺 小葱	519
14 金	ご飯 かじきの生姜焼き 大根煮 おかか和え 味噌汁 みかん	シュガートースト 牛乳	シュガートースト みかん マッシュルーム入りミルクスープ	米 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖	かじき 鰹節 味噌 牛乳	生姜 大根 きやべつ ほうれん草 もやし 葱 人参 みかん (玉ねぎ マッシュ缶)	492
15 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン パナナ 中華風オニオンスープ	米 牛乳パン	豚肉 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きやべつ 大根 パナナ	491
17 月	ご飯 ささみのマヨ正油焼きNEW! 人参甘煮 いんげんコーンソテー 味噌汁 みかん	菜めしおにぎり 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 みかん 青梗菜大根すまし汁	米 マヨネーズ 砂糖 バター 麩	ささみ 青海苔 味噌 味こんぶ	人参 いんげん コーン缶 玉ねぎ にら みかん 菜めしの素 (青梗菜 大根)	494
18 火	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋そぼろ煮 きやべつゆかり和え なめこ汁	パナナケーキ 牛乳	パナナケーキ 玉ねぎ人参スープ	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ベーキングパウダー	さば 豚挽肉 豆腐 味噌 卵 牛乳	人参 コーン缶 きやべつ ゆかり なめこ 葱 レモン果汁 パナナ (玉ねぎ)	607
19 水	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 若布スープ	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド 大根トマトスープ	米 麦 油 食パン マヨネーズ	豚肉 チーズ 若布 海苔 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシルウ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 (大根 ケチャップ パセリ)	671
20 木	ご飯 ぶりのさっぱり煮 南瓜煮 春菊人参ごま和え 味噌汁 いちご	ミートボールスパゲティ 牛乳 2歳児 ミートボールかけライス きやべつパセリスープ	ミートボールかけライス きやべつパセリスープ いちご	米 砂糖 ごま スパゲティ	ぶり 味噌 豚挽肉 牛乳	生姜 南瓜 春菊 人参 白菜 苺 玉ねぎ ホールトマト パセリ きやべつ	552
21 金	ご飯 モチコチキン マカロニサラダ トマト マッシュルーム入りスープ パイン	五平餅 麦茶	五平餅 麩若布すまし汁 みかん	米 餅粉 小麦粉 油 蜂蜜 マヨネーズ マカロニ 砂糖 ごま (麩)	とり肉 味噌 (若布)	にんにく 生姜 マスタード 胡瓜 人参 きやべつ トマト 玉ねぎ マッシュ缶 パイン (みかん)	590
22 土	ご飯 焼き鮭 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン オニオンマトスープ パナナ	米 ごま油 牛乳パン	鮭 味噌 牛乳	人参 きやべつ コーン缶 大根 葱 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	517
24 月	ご飯 はんぺん磯辺揚げ ボイル野菜 ひじき赤ピーマン物 味噌汁 みかん	キャラメルポテト 牛乳	キャラメルポテト レタス人参スープ みかん	米 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 バター グラニュー糖	はんぺん 青海苔 ひじき 若布 味噌 牛乳	きやべつ 人参 赤ピーマン 玉ねぎ みかん (レタス)	523
25 火	玉子丼 若布とじゃこのサラダ ミニトマト 味噌汁 りんご	きのこシチューNEW! 幼児 クラッカー 2歳児 トーストパン	きのこシチュー トーストパン りんご	米 砂糖 油 ごま油 ごま クラッカー 食パン	卵 若布 しらす 油揚げ 味噌 ベーコン 牛乳 ホワイトソース	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト 大根 葱 りんご えのき しめじ	542
26 水	ご飯 かじきのカレー照り焼き 茹でブロッコリー トマト 変わりワンタンスープ いちご	おからきなこスコーン 牛乳 NEW!	おからきなこスコーン ミルクコーンスープ いちご	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ワンタン皮 ベーキングパウダー	かじき 豚肉 おから きな粉 豆乳 牛乳	カレー粉 ブロッコリー トマト きやべつ 人参 にら 苺 (コーン缶 玉ねぎ)	587
27 木	ご飯 豚肉の味噌漬焼き 人参しりしり 小松菜油揚げ和え すまし汁 パナナ	若布おにぎり 小魚 麦茶	若布ご飯 かぶ味噌汁 パナナ	米 砂糖 ごま油 油 麩	豚肉 味噌 ツナ缶 卵 油揚げ 小魚 炊き込み若布	にんにく 生姜 人参 小松菜 水菜 パナナ (かぶ)	586
28 金	ご飯 さわらのバター正油焼き 牛蒡甘辛煮 ナムル漬 味噌汁 みかん	ベーコンチーズ蒸しパン 牛乳	ベーコンチーズ蒸しパン 野菜のトマトスープ みかん	米 バター 砂糖 ごま油 ミックス粉	さわら 味噌 牛乳 ベーコン チーズ	牛蒡 胡瓜 もやし 人参 大根 えのき あさつき みかん (玉ねぎ きやべつ ケチャップ)	590
29 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	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン パナナ オニオンミルクスープ	米 砂糖 ごま ごま油 牛乳パン	とり肉 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 きやべつ 人参 葱 パナナ (玉ねぎ)	547
31 月	マーボー丼 切干大根ハリハリ和え ミニトマト にら玉スープ みかん	お好み焼きパイ 牛乳	お好み焼きパイ みかん 青梗菜クリームコーンスープ	米 砂糖 ごま油 油 パイシート ごま マヨネーズ グラニュー糖	豆腐 豚挽肉 味噌 卵 青海苔 牛乳	葱 生姜 切干大根 胡瓜 人参 ミニトマト にら みかん (青梗菜 コーン缶)	578

※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。

11日・・・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
お雑煮として頂きます。

相撲大会の前日にかつを食べて力をつけよう！勝つぞ！！

19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使います)爪を切ってきて下さいね。

20日・・・絵本の中の料理「ジャムつきパンとフランス」より
ミートボールスパゲティです。

