



# 1 月 献 立 表



R6・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	エネルギー (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 さわらの塩焼き きやべつゆかり和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい みかん 麦茶	ヨーグルト みかん 麦茶	米 せんべい	さわら 味噌 ヨーグルト	きやべつ ゆかり 人参 大根 みかん	465		
6 月	ご飯 焼き鮭 黒豆煮 マカロニサラダ 味噌汁 みかん	海苔チーサンド 牛乳	海苔チーサンド みかん きやべつ玉ねぎスープ	米 マカロニ マヨネーズ 食パン	鮭 黒豆煮 若布 味噌 チーズ 海苔 牛乳	胡瓜 人参 きやべつ 玉ねぎ みかん (パセリ)	642		
7 火	ご飯 白身魚のムニエル中華風あんかけ ブロッコリーごま和え トマト 味噌汁 苺	七草風雑炊	七草風雑炊 苺	米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	メルルーサ 卵 味噌 しらす	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト きやべつ 苺 かぶ 大根 せり	421		
8 水	バターチキンカレー ハワイアンサラダ チーズ マッシュルーム入りスープ	オレンジフレンチトースト 牛乳	オレンジフレンチトースト オニオンミルクスープ	米 麦 パター 油 食パン 砂糖	とり肉 ヨーグルト 生クリーム チーズ 卵 牛乳	ケチャップ 玉ねぎ トマトジュース カレーウ きやべつ レタス 胡瓜 パイン 人参 オレンジジュース	641		
9 木	ご飯 竹輪のゆかり揚げ(乳児 魚肉ソーセージ) 切り干大根煮 やみついきやべつ 味噌汁 パナナ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト パナナ	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 麩 せんべい	竹輪 魚肉ソーセージ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	ゆかり きやべつ 切干大根 人参 にら パナナ	548		
10 金	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋グラッセ パプリカハーブソルト焼き 味噌汁 みかん	ももたろうのきびだんご 麦茶	きな粉かけきびご飯 大根人参すまし汁 みかん	米 油 さつま芋 砂糖 パター きび	豚肉 油揚げ 味噌 きな粉	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく パプリカ ハーブソルト 白菜 みかん (大根 人参)	658		
11 土	ご飯 ぶりのバター照り焼き 人参きやべつごま和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 パター ごま 砂糖 麩 せんべい	ぶり 味噌 ヨーグルト	きやべつ 人参 玉ねぎ パナナ	550		
14 火	ご飯 ささみのマヨ正油焼き 人参甘煮 きやべつコーンソテー 味噌汁 パナナ	菜めしおにぎり△ 味こんぶ 麦茶	菜めしご飯 パナナ 玉ねぎ人参すまし汁	米 マヨネーズ 砂糖 油	ささみ 青海苔 若布 味噌 味こんぶ	人参 きやべつ コーン缶 切干大根 パナナ 菜めしの葉 (玉ねぎ)	499		
15 水	ご飯 ゴールデンフィッシュ みかん じゃが芋パセリオープン焼き 変わりワントンスープ	ハム胡瓜サンド 牛乳	ハム胡瓜サンド みかん オニオンパセリスープ	米 小麦粉 油 パター 砂糖 じゃが芋 ワントン皮 食パン マヨネーズ	さば 粉チーズ 豚肉 ハム 牛乳	カレー粉 玉ねぎ ケチャップ パセリ きやべつ 人参 にら みかん 胡瓜	752		
16 木	あぶ玉丼 胡瓜と若布のごま酢和え トマト 味噌汁 りんご	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト パナナ	米 砂糖 ごま せんべい	油揚げ 卵 若布 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ 胡瓜 トマト しめじ 大根 りんご (パナナ)	505		
17 金	ご飯 鮭の立田揚げNEW! せんきやべつ ポテトサラダ 味噌汁 苺	お好み焼きパイ 牛乳	お好み焼きパイ かぶのスープ 苺	米 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ パイ皮 ごま グラニュー糖	鮭 卵 味噌 青海苔 牛乳	生姜 きやべつ 人参 胡瓜 葱 苺 ソース	567		
18 土	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 油 せんべい	豚肉 若布 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きやべつ 大根 パナナ	513		
20 月	ご飯 とりの照り焼き 切干大根サラダ トマト 味噌汁 みかん	麩のココアラスクNEW! 牛乳	麩のココアラスク ミルクコーンスープ みかん	米 砂糖 油 ごま さつま芋 麩 パター グラニュー糖 ココア	とり肉 ハム 味噌 牛乳	切干大根 胡瓜 トマト 玉ねぎ みかん (コーン缶)	568		
21 火	ご飯 かじきのチーズ焼きNEW! 焼き南瓜 いんげんコーンソテー 野菜スープ パナナ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト パナナ	米 油 パター せんべい	かじき チーズ ヨーグルト	ケチャップ 南瓜 いんげん コーン缶 玉ねぎ 人参 きやべつ パナナ	540		
22 水	ご飯 豚肉の黒ごま焼き シルバーサラダ トマト 味噌汁	玉子と葱の中華風雑炊	玉子と葱の中華風雑炊 チーズ NEW!	米 ごま 油 春 雨 マヨネーズ ごま油	豚肉 ハム ベーコン 味噌 卵 (チーズ)	にんにく 胡瓜 みかん缶 トマト 大根 葱	532		
23 木	中華風おこわ 白身魚の梅マヨ焼き やみついき瓜 すまし汁 オレンジ	ジャム&ホイップコッペ 牛乳	ジャムコッペ オレンジ 野菜のミルクスープ	米 餅米 砂糖 ごま油 油 マヨネーズ ごま コッペパン 苺ジャム	豚肉 メルルーサ 薄餅 ホイップクリーム 牛乳	干椎茸 筍の子 人参 葱 梅肉 ゆかり 胡瓜 小松菜 オレンジ (玉ねぎ きやべつ)	581		
24 金	ご飯 ささみの磯辺焼き ブロッコリーハーブソルト焼き フレンチサラダ 味噌汁	ウインナーコーンピザ 牛乳	ウインナーコーンピザ きやべつパセリスープ	米 片栗粉 油 麩 ピザクラフト	ささみ 青海苔 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳	ブロッコリー ハーブソルト レタス 胡瓜 人参 みかん缶 きやべつ トマトピューレ 玉ねぎ コーン缶 (大根 パセリ)	540		
25 土	ご飯 さばの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい パナナ 麦茶	ヨーグルト パナナ 麦茶	米 ごま油 せんべい	さば 味噌 ヨーグルト	人参 きやべつ コーン缶 大根 葱 パナナ	546		
27 月	ご飯 かじきの照り焼き 大根ベーコンコンソメ煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁 みかん	シュガーマーガリンサンド 牛乳	シュガーマーガリンサンド 野菜のトマトスープ みかん	米 砂糖 油 ごま ごま油 食パン グラニュー糖 マーガリン	かじき ベーコン 豆腐 若布 味噌 牛乳	大根 きやべつ 人参 みかん (玉ねぎ きやべつ ケチャップ)	656		
28 火	ご飯 松風焼 人参グラッセ 茹でブロッコリー すまし汁 苺	塩昆布チーズおにぎり△ 小魚 麦茶 NEW!	塩昆布チーズご飯 玉ねぎ人参味噌汁 苺	米 パン粉 砂糖 ごま油 マーガリン マヨネーズ 麩	とり焼肉 牛乳 卵 味噌 なた チーズ 塩昆布 小魚	葱 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 苺	567		
29 水	ご飯 焼き鮭 じゃが芋人参コーンそぼろ煮 きやべつゆかり和え なめこ汁 みかん	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 みかん	米 じゃが芋 油 砂糖 パター 小麦粉 クラッカー (食パン)	鮭 豚挽肉 豆腐 味噌 とり肉 牛乳	人参 コーン缶 きやべつ ゆかり なめこ 玉ねぎ みかん 白菜 しめじ パセリ	558		
30 木	◎世界の料理(ロシア) バターライス チキンカツレツ オリヴィエサラダ ミニトマト ポルシチ風スープ パイン	ピロシキ風サンド 牛乳	ピロシキ風サンド オニオンスープ オレンジ	米 パター 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 薄煎 片栗粉	とり肉 卵 豚肉 生クリーム 豚挽肉 牛乳	パセリ 玉ねぎ 人参 胡瓜 ピーズ缶 ミニトマト きやべつ ピーズ にんにく トマトピューレ ケチャップ パイン カレー粉 (パセリ)	884		
31 金	マーボー丼 切干大根ハリハリ和え トマト にら玉すまし汁 みかん	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ みかん	米 砂糖 ごま油 油 コッペパン	豆腐 豚挽肉 味噌 卵 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	葱 生姜 切干大根 胡瓜 人参 トマト にら みかん ケチャップ (レタス)	626		

※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月の目標

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

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…絵本の中の料理「ももたろう」よりきびだんご

17日…あおさん懇談会(おやつを試食)

24日…あおさんクッキング(ピザ作り) あおさんの選んだ具材をトッピングします。爪を切ってきて下さいね。

29日…魚の解体ショー(鮭) 魚屋の魚正さんが来てくれます。

30日…世界の料理(ロシア)

