



平成31年1月度 ＜昼食＞

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです(3.4.5歳児のみ)
 ※記載してある食材は昼食とおやつです
 ※0.1.2歳児のみ午前おやつが付きます
 ※誕生日会と遠足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

3・4・5歳児

1・2歳児

日にち	主食	おかず	3・4・5歳児				1・2歳児				体を作る 赤	力や熱になる 黄	体の調子を整える 緑	調味料	おやつ
			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)					
4 金	ごはん	ぶりの照り焼き 三色なます 芋きんとん すまし汁	674	23	242	1.7	573	20	249	1.4	ぶり、こんぶ かまぼこ、鶏肉 /牛乳、きな粉	米、油、三温糖 さつまいも、里芋/ 小麦粉、油、三温糖	しょうが、にんじん、だいこん きゅうり、小松菜、干しいたけ 糸みつば/干しぶどう	しょうゆ、みりん、酒 酢、かつお・昆布だし汁 食塩/ペーキングパウダー	牛乳 きな粉蒸しパン
5 土	ごはん	ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁	599	23	219	1.8	513	20	230	1.5	豚肉、大豆 油揚げ、みそ /牛乳	米、油、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 /ロールパン、りんごジャム	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、コーン缶、小松菜	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、食塩 酢、かつおだし汁	牛乳 りんごジャムパン
7 月	ごはん	鶏肉と根菜の炒り煮 キャベツのサラダ みそ汁	583	25	417	2.1	500	21	389	1.7	鶏肉、大豆 わかめ、豚肉 みそ/牛乳、いわし	米、さつまいも、油 三温糖、ごま油 /米、ごま、三温糖	だいこん、れんこん、にんじん キャベツ、きゅうり、たまねぎ /だいこん、かぶ、せり	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、酢、食塩 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 田作り 七草粥風
8 火	ごはん	豆腐ハンバーグ ごぼうとさつま芋きんぴら みそ汁 みかん	609	24	262	2.5	521	21	265	2.0	豆腐、鶏ひき肉、卵 ひじき、油揚げ、みそ /牛乳、ツナ缶	米、片栗粉、さつま芋 油、ごま油、三温糖 ごま/コンパハン、マヨネーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじん いんげん、だいこん、はくさい みかん/たまねぎ	しょうゆ、食塩、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ツナコッペ
9 水	ごはん	たらの煮付け 白和え みそ汁	587	24	290	2.0	500	21	284	1.6	たら、豆腐 みそ、生揚げ /牛乳、牛乳、卵	米、三温糖、しらたき ごま/小麦粉、バター 甘納豆、油	しょうが、しめじ、にんじん ほうれんそう、だいこん、せり	しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 食塩/ペーキングパウダー	牛乳 おぐらドーナツ
10 木	スパゲティ ミートソース	カリフラワーサラダ コンソメスープ りんご	627	24	231	2.2	532	21	240	1.8	豚ひき肉、粉チーズ 鶏ささみ、ベーコン いんげん豆/牛乳、みそ	スパゲティ、油、三温糖 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉/米、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、カリフラワー きゅうり、かぶ、ブロッコリー、りんご	食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、しょうゆ/みりん	牛乳 五平餅
11 金	ごはん	家常豆腐 小松菜ともやしナムル 中華スープ	596	21	292	1.9	511	18	288	1.6	生揚げ、豚肉 みそ、卵 /牛乳、かつお節	米、油、三温糖 片栗粉、ごま油、ごま /米、ごま、三温糖	キャベツ、にんじん、ピーマン しいたけ、ねぎ、しょうが、小松菜 もやし、クリームコーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、酒 鶏がらだし、酢 酢、食塩/しょうゆ	牛乳 おかおにぎり
12 土	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 田舎汁	552	20	302	1.4	475	17	297	1.1	鶏肉、生揚げ みそ/牛乳	米、油、ごま 三温糖 /さつま芋、バター	たまねぎ、しょうが、小松菜 にんじん、えのきたけ れんこん、ねぎ	しょうゆ、酒 かつおだし汁	牛乳 蒸かし芋
15 火	ごはん	鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え のっぺい汁 みかん	580	23	209	1.7	495	20	221	1.4	さば、鰯節 油揚げ、みそ /牛乳	米、三温糖、さといも こんにやく、片栗粉 /食パン、いちごジャム	しょうが、ほうれん草、ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ えのきたけ、みかん	酒、みりん、しょうゆ 食塩、かつおだし汁	牛乳 いちごジャムサンド
16 水	ごはん	塩から揚げ 切り干し大根煮 かきたま汁	606	23	264	1.8	518	20	266	1.5	鶏肉、卵 さつま揚げ /牛乳	米、片栗粉 三温糖、油 /米、ごま油、ごま	切り干し大根、にんじん、ねぎ さやえんどう、ほうれんそう たまねぎ/ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 塩麹/食塩、しょうゆ	牛乳 ごまチャーハン
17 木	レバー入り カレーライス	ごぼうサラダ コンソメスープ	622	22	220	2.4	531	19	231	1.9	豚肉、豚レバー /牛乳、鶏肉	じゃが芋、バター、小麦粉 三温糖、米、さつま芋 油、マヨネーズ/小麦粉	にんじん、玉ねぎ、ごぼう キャベツ、ブロッコリー/大根 干しいたけ、ごぼう、にんじん	酒、カレー粉、食塩、コンソメ、酢 醤油、ウスターソース、ケチャップ /食塩、醤油、かつおだし汁	牛乳 すいとん
18 金	ごはん	たらのフライ 南瓜といんげんのサラダ みそ汁	553	24	278	2.4	474	20	276	1.9	たら、卵 チーズ、みそ /牛乳、チーズ	米、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ、三温糖 /小麦粉、三温糖、バター	かぼちゃ、いんげん、きゅうり、ねぎ 干しぶどう、にんじん、だいこん、えのき /トマトジュース	中濃ソース、酢、食塩 かつお・昆布だし汁 /食塩、ペーキングパウダー	牛乳 チーズ 野菜フレックセル
19 土	ごはん	ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁	599	23	219	1.8	513	20	230	1.5	豚肉、大豆 油揚げ、みそ /牛乳	米、油、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 /ロールパン、りんごジャム	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、コーン缶、小松菜	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、食塩、酢 かつおだし汁	牛乳 りんごジャムパン
21 月	ごはん	鶏肉と根菜の炒り煮 キャベツのサラダ みそ汁	622	21	212	1.9	531	19	225	1.6	鶏肉、大豆 わかめ、豚肉、みそ /牛乳、鶏ひき肉	米、さつまいも、油 三温糖、ごま油 /米、バター	だいこん、れんこん、にんじん キャベツ、きゅうり、たまねぎ /にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ブロン	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、酢 /食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ドライブルーン カレーピラフ
22 火	ごはん	豆腐ハンバーグ ごぼうとさつま芋きんぴら みそ汁 みかん	609	24	262	2.5	521	21	265	2.0	豆腐、鶏ひき肉、卵 ひじき、油揚げ、みそ /牛乳、ツナ缶	米、片栗粉、さつま芋 油、ごま油、三温糖 ごま/コンパハン、マヨネーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじん いんげん、だいこん、はくさい みかん/たまねぎ	しょうゆ、食塩、みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 ツナコッペ
23 水	ごはん	たらの煮付け 白和え みそ汁	587	24	290	2.0	500	21	284	1.6	たら、豆腐 みそ、生揚げ /牛乳、牛乳、卵	米、三温糖、しらたき ごま/小麦粉、バター 甘納豆、油	しょうが、しめじ、にんじん ほうれんそう、だいこん、せり	しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁 食塩/ペーキングパウダー	牛乳 おぐらドーナツ
24 木	スパゲティ ミートソース	カリフラワーサラダ コンソメスープ りんご	627	24	231	2.2	532	21	240	1.8	豚ひき肉、粉チーズ 鶏ささみ、ベーコン いんげん豆/牛乳、みそ	スパゲティ、油、三温糖 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉/米、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、カリフラワー きゅうり、かぶ、ブロッコリー、りんご	食塩、ケチャップ ウスターソース、酢 コンソメ、しょうゆ/みりん	牛乳 五平餅
25 金	ごはん	家常豆腐 小松菜ともやしナムル 中華スープ	596	21	292	1.9	511	18	288	1.6	生揚げ、豚肉 みそ、卵 /牛乳、かつお節	米、油、三温糖 片栗粉、ごま油、ごま /米、ごま	キャベツ、にんじん、ピーマン しいたけ、ねぎ、しょうが、小松菜 もやし、クリームコーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、酒 鶏がらだし、酢 酢、食塩/しょうゆ	牛乳 おかおにぎり
26 土	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え 田舎汁	552	20	302	1.4	475	17	297	1.1	鶏肉、生揚げ みそ/牛乳	米、油、ごま 三温糖 /さつま芋、バター	たまねぎ、しょうが、小松菜 にんじん、えのきたけ れんこん、ねぎ	しょうゆ、酒 かつおだし汁	牛乳 蒸かし芋
28 月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き さつま芋と昆布の煮物 野菜汁	601	22	268	1.8	514	19	269	1.5	鶏肉、こんぶ、みそ 大豆、油揚げ、豆腐 /牛乳、チーズ	米、マーマレードジャム 油、さつま芋、三温糖 /小麦粉、三温糖、バター	たまねぎ、にんじん、はくさい えのきたけ、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁	牛乳 チーズ蒸しパン
29 火	ごはん	鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え のっぺい汁 みかん	580	23	209	1.7	495	20	221	1.4	さば、鰯節 油揚げ、みそ /牛乳	米、三温糖、さといも こんにやく、片栗粉 /食パン、いちごジャム	しょうが、ほうれん草、ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ えのきたけ、みかん	酒、みりん、しょうゆ 食塩、かつおだし汁	牛乳 いちごジャムサンド
30 水	ごはん	塩から揚げ 切り干し大根煮 かきたま汁	606	23	264	1.8	518	20	266	1.5	鶏肉、卵 さつま揚げ /牛乳	米、片栗粉 三温糖、油 /米、ごま油、ごま	切り干し大根、にんじん、ねぎ さやえんどう、ほうれんそう たまねぎ/ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 塩麹/食塩、しょうゆ	牛乳 ごまチャーハン
31 木	レバー入り カレーライス	ごぼうサラダ コンソメスープ	622	22	220	2.4	531	19	231	1.9	豚肉、豚レバー /牛乳、鶏肉	じゃが芋、バター、小麦粉 三温糖、米、さつま芋 油、マヨネーズ/小麦粉	にんじん、玉ねぎ、ごぼう キャベツ、ブロッコリー/大根 干しいたけ、ごぼう、にんじん	酒、カレー粉、食塩、コンソメ、酢 醤油、ウスターソース、ケチャップ /食塩、醤油、かつおだし汁	牛乳 すいとん
遠足	おにぎり (ごま・青のり) (ゆかり・しらす)	鶏のから揚げ 蒸かし芋 スティック野菜 りんご	612	22	200	2.5	523	19	215	2.0	しらす、鶏肉 あおのり /牛乳、豚肉、みそ	米、ごま、片栗粉 油、さつまいも /干しぶどう	しょうが、りんご にんじん、ブロッコリー /大根、にんじん、しめじ、ねぎ	食塩、しょうゆ、酒 しそふりかけ、みりん /かつおだし汁、みりん	牛乳 豚汁うどん
誕生会	根菜と鶏肉の 炊き込みご飯	鮭のフライ 白菜のごま和え みそ汁	643	26	316	2.5	548	22	308	2.0	鶏肉、鮭、卵、みそ /牛乳、牛乳	米、三温糖、小麦粉、パン粉 油、ごま、鰹節、焼酎、油 小麦粉、豆腐/クリーム、三温糖	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ はくさい、小松菜、だいこん /ごぼう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、中濃ソース 食塩/ペーキングパウダー	牛乳 ごぼうケーキ