



平成30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 木	豚丼	きゅうりの華風サラダ みそ汁	614	24	196	1.4	525	21	212	1.2	豚肉、ハム、生揚げ みそ/牛乳、きな粉	米、ごま油、砂糖 /マカロニ、砂糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり 大根、干しいたけ、ピーマン /りんご	かつおだし汁 酢、酒、しょうゆ みりん/食塩	牛乳 マカロニきな粉 りんご
5 金	ごはん	鶏肉と根菜のいり煮 キャベツサラダ みそ汁	602	23	193	2	515	20	209	1.7	鶏肉、豚肉、大豆 みそ、わかめ/牛乳 豚肉、干しいたけ	米、さつまいも、砂糖 じゃが芋、ごま油、油 /ピーマン、砂糖、油	たまねぎ、れんこん、大根 にんじん、キャベツ、きゅうり /にんじん、にら、干し椎茸、玉葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、かつおだし汁 /食塩、しょうゆ、酒	牛乳 五目ビーフ
6 土	ごはん	ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁	611	23	206	1.5	522	20	219	1.3	豚肉、油揚げ みそ、大豆/牛乳	米、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ、油 /さつま芋、バター	たまねぎ、ピーマン、きゅうり 小松菜、にんじん、コーン缶 /ブルーベリー	かつおだし汁、食塩 ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、酢	牛乳 蒸かし羊バター ブルーベリー
9 火	ごはん	家常豆腐 小松菜ともやしのナムル 中華スープ みかん	609	20	336	2.3	521	18	324	1.9	豚肉、卵、生揚げ、みそ /牛乳、粉チーズ、牛乳 卵、魚肉ソーセージ	米、砂糖、ごま油 ごま、油、片栗粉 /バター、ホットケーキ粉	人参、キャベツ、筍、ピーマン、コーン缶、椎茸 万能ねぎ、小松菜、みかん、生姜、もやし クリームコーン缶、ねぎ/人参、ほうれん草、トマト	酒、中華だしの素 食塩、しょうゆ、酢	牛乳 ケーキサクレ
10 水	正月メニュー ごはん	ぶりの照り焼き 三色なます 芋きんとん 雑煮風すまし汁	628	25	248	2.3	536	22	253	1.9	ぶり、鶏肉、昆布、蒲鉾 牛乳、はんぺん、昆布 うずら卵、がんもどき	米、油、砂糖 さつま芋、里芋	しょうが、にんじん、大根、きゅうり 小松菜、干しいたけ /みかん、大根	しょうゆ、酒、みりん、食塩 酢、かつお昆布だし汁/ 酒、食塩、みりん、しょうゆ	牛乳 おでん みかん
11 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	620	22	202	2.3	530	19	216	1.9	豚肉、豆腐 卵、豚レバー /牛乳、鶏肉	米、マヨネーズ、バター 小麦粉、砂糖、蜂蜜 油、さつま芋、じゃが芋 /油、小麦粉、長芋	たまねぎ、にんじん、にんにく ごぼう、白菜/大根、ごぼう にんじん、干しいたけ	ウスターソース、コシカ、カレー しょうゆ、ケチャップ、酢 食塩、酒/しょうゆ、食塩 かつお昆布だし汁	牛乳 ひつつみ
12 金	ごはん	たらの煮付け 白和え みそ汁 りんご	601	23	243	1.9	512	20	249	1.6	たら、豆腐 油揚げ、みそ /牛乳、卵、牛乳	米、砂糖、ごま /小麦粉、甘納豆 バター、油	しょうが、にんじん、しめじ しらたき、ほうれん草 大根、せり、りんご	しょうゆ、みりん、食塩 かつお昆布だし汁、酒 /ベーキングパウダー	牛乳 おぐら ドーナッツ
13 土	ごはん	鶏肉しょうが焼き 小松菜のごま和え 田舎汁	611	22	272	1.7	522	20	273	1.4	鶏肉、生揚げ みそ/牛乳	米、砂糖、ごま油 /ロールパン りんごジャム	しょうが、にんじん、えのきたけ たまねぎ、小松菜、コーン缶 れんこん、ねぎ/バナナ	しょうゆ、酒 かつおだし汁	牛乳 ジャムパン バナナ
15 月	ごはん	塩から揚げ 切干大根の煮物 かきたま汁 いよかん	602	22	247	2.2	515	20	252	1.8	鶏肉、さつま揚げ 卵/牛乳、干しいたけ	米、油、片栗粉 砂糖、米こうじ /米、ごま油、ごま	切干大根、にんじん、さやえんどう ねぎ、ほうれん草、いよかん /ほうれん草	食塩、みりん、しょうゆ 酒、かつお昆布だし汁 /食塩、しょうゆ	牛乳 ごまチャーハン
16 火	ごはん	豆腐ハンバーグ さつま芋きんぴら 冬野菜汁	600	23	235	2.4	514	20	243	2	鶏ひき肉、豆腐、みそ 油揚げ、ひじき、卵 /牛乳、ツナ缶	米、さつま芋、片栗粉 砂糖、油、ごま、ごま油 /コッペパン、マヨネーズ	玉ねぎ、ごぼう、にんじん 白菜、いんげん、大根 /きゅうり、みかん	食塩、しょうゆ、みりん かつお昆布だし汁	牛乳 ツナコップ みかん
17 水	炊き込み ごはん	鮭のフライ 白菜の甘酢和え みそ汁	615	25	256	2.4	526	22	260	1.9	鶏肉、鮭、みそ 卵、生揚げ/牛乳	米、小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま、さつま芋 /小麦粉、油、砂糖	ごぼう、にんじん、れんこん 干しいたけ、白菜、大根 きゅうり/干しぶどう	しょうゆ、酢、酒、中濃ソース かつお昆布だし汁、食塩 /ベーキングパウダー、ココア	牛乳 ココア蒸しパン
18 木	豚丼	きゅうりの華風サラダ みそ汁	614	24	196	1.4	525	21	212	1.2	豚肉、ハム、生揚げ みそ/牛乳、きな粉	米、ごま油、砂糖 /マカロニ、砂糖	たまねぎ、にんじん、きゅうり 大根、干しいたけ、ピーマン /りんご	かつおだし汁 酢、酒、しょうゆ みりん/食塩	牛乳 マカロニきな粉 りんご
19 金	ごはん	鶏肉と根菜のいり煮 キャベツサラダ みそ汁	602	23	193	2	515	20	209	1.7	鶏肉、豚肉、大豆 みそ、わかめ/牛乳 豚肉、干しいたけ	米、さつまいも、砂糖 じゃが芋、ごま油、油 /ピーマン、砂糖、油	たまねぎ、れんこん、大根 にんじん、キャベツ、きゅうり /にんじん、にら、干し椎茸、玉葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、かつおだし汁 /食塩、しょうゆ、酒	牛乳 五目ビーフ
20 土	ごはん	ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁	611	23	206	1.5	522	20	219	1.3	豚肉、油揚げ みそ、大豆/牛乳	米、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ、油 /さつま芋、バター	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、小松菜 にんじん、コーン缶/ブルーベリー	かつおだし汁、食塩 ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、酢	牛乳 蒸かし羊バター ブルーベリー
22 月	ごはん	鶏肉のマーメイド焼き さつま芋と昆布の煮物 野菜汁	631	22	191	1.8	533	20	208	1.5	鶏肉、昆布、みそ 油揚げ、豆腐、大豆 /牛乳、鶏ひき肉	米、マーメイド 砂糖、さつま芋 油/米、バター	たまねぎ、にんじん、白菜 えのきたけ、干しいたけ/にんじん たまねぎ、ピーマン、ブルーベリー	しょうゆ、みりん、酒 かつおだし汁/ 食塩、コンシ、カレー粉	牛乳 カレーピラフ ブルーベリー
23 火	ごはん	家常豆腐 小松菜ともやしのナムル 中華スープ みかん	609	20	336	2.3	521	18	324	1.9	豚肉、卵、生揚げ、みそ /牛乳、粉チーズ、牛乳 卵、魚肉ソーセージ	米、砂糖、ごま油 ごま、油、片栗粉 /バター、ホットケーキ粉	人参、キャベツ、筍、ピーマン、コーン缶、椎茸 万能ねぎ、小松菜、みかん、生姜、もやし クリームコーン缶、ねぎ/人参、ほうれん草、トマト	酒、中華だしの素 食塩、しょうゆ、酢	牛乳 ケーキサクレ
24 水	ごはん	ぶりの照り焼き なます きんとん すまし汁	628	25	248	2.3	536	22	253	1.9	ぶり、鶏肉、昆布、蒲鉾 牛乳、はんぺん、昆布 うずら卵、がんもどき	米、油、砂糖 さつま芋、里芋	しょうが、にんじん、大根、きゅうり 小松菜、干しいたけ /大根、みかん	しょうゆ、酒、みりん、食塩 酢、かつお昆布だし汁/ 酒、食塩、みりん、しょうゆ	牛乳 おでん みかん
25 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	620	22	202	2.3	530	19	216	1.9	豚肉、豆腐 卵、豚レバー /牛乳、鶏肉	米、マヨネーズ、バター 小麦粉、砂糖、蜂蜜 油、さつま芋、じゃが芋 /油、小麦粉、長芋	たまねぎ、にんじん、にんにく ごぼう、白菜/大根、ごぼう にんじん、干しいたけ	ウスターソース、コシカ、カレー しょうゆ、ケチャップ、酢 食塩、酒/しょうゆ、食塩 かつお昆布だし汁	牛乳 ひつつみ
26 金	ごはん	たらの煮付け 白和え みそ汁 りんご	601	23	243	1.9	512	20	249	1.6	たら、豆腐 油揚げ、みそ /牛乳、卵、牛乳	米、砂糖、ごま /小麦粉、甘納豆 バター、油	しょうが、にんじん、しめじ しらたき、ほうれん草 大根、せり、りんご	しょうゆ、みりん、食塩 かつお昆布だし汁、酒 /ベーキングパウダー	牛乳 おぐら ドーナッツ
27 土	ごはん	鶏肉しょうが焼き 小松菜のごま和え 田舎汁	611	22	272	1.7	522	20	273	1.4	鶏肉、生揚げ みそ/牛乳	米、砂糖、ごま油 /ロールパン りんごジャム	しょうが、にんじん、えのきたけ たまねぎ、小松菜、コーン缶 れんこん、ねぎ/バナナ	しょうゆ、酒 かつおだし汁	牛乳 ジャムパン バナナ
29 月	ごはん	塩から揚げ 切干大根の煮物 かきたま汁 いよかん	602	22	247	2.2	515	20	252	1.8	鶏肉、さつま揚げ 卵/牛乳、干しいたけ	米、油、片栗粉 砂糖、米こうじ /米、ごま油、ごま	切干大根、にんじん、さやえんどう ねぎ、ほうれん草、いよかん /ほうれん草	食塩、みりん、しょうゆ 酒、かつお昆布だし汁 /食塩、しょうゆ	牛乳 ごまチャーハン
30 火	ごはん	豆腐ハンバーグ さつま芋きんぴら 冬野菜汁	600	23	235	2.4	514	20	243	2	鶏ひき肉、豆腐、みそ 油揚げ、ひじき、卵 /牛乳、ツナ缶	米、さつま芋、片栗粉 砂糖、油、ごま、ごま油 /コッペパン、マヨネーズ	玉ねぎ、ごぼう、にんじん 白菜、いんげん、大根 /きゅうり、みかん	食塩、しょうゆ、みりん かつお昆布だし汁	牛乳 ツナコップ みかん
31 水	炊き込み ごはん	鮭のフライ 白菜の甘酢和え みそ汁	615	25	256	2.4	526	22	260	1.9	鶏肉、鮭、みそ 卵、生揚げ/牛乳	米、小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま、さつま芋 /小麦粉、油、砂糖	ごぼう、にんじん、れんこん 干しいたけ、白菜、大根 きゅうり/干しぶどう	しょうゆ、酢、酒、中濃ソース かつお昆布だし汁、食塩 /ベーキングパウダー、ココア	牛乳 ココア蒸しパン
遠足	おにぎり ごま・おかか しそ・しらす	鶏ささみフライ 蒸芋、スティックにんじん 中華プロコロー みかん	610	26	187	2.3	522	22	204	1.9	鶏ささみ、卵 しらす干し、鰹節 /牛乳、豚肉、みそ	米、ごま、小麦粉 油、パン粉、さつま芋 ごま油/干うどん	にんじん、プロコロー パセリ粉、みかん /大根、にんじん、しめじ、ねぎ	食塩、しょうゆ しそふりかけ、酢 /かつおだし汁、みりん	牛乳 豚汁うどん
誕生日会	寿司ケーキ	鶏肉のみつ照り焼き 小松菜の磯和え 小松菜のみそ汁	600	22	274	2.3	513	20	274	1.9	しらす干し、鶏肉、卵 青のり、豆腐、わかめ のり、みそ/牛乳、卵	米、砂糖、はちみつ 片栗粉、油、ごま /ホットケーキ粉、油、粉糖	いんげん、にんじん 小松菜、えのき、なばな /バナナ、りんご	酢、食塩 しょうゆ、酒 かつお昆布だし汁	牛乳 ほんぼんバナナ うざぎりんご