

曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
月 16 30	昼食	パン チーズ 豆乳ポトフ(鶏肉) 果物	フランスパン、食パン じゃがいも	チーズ 豆乳、鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、キャベツ、にんじん みかん	コンソメ、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 塩昆布しらすの御飯	米 米	牛乳 しらす干し	塩こんぶ	みりん、酒、食塩
火 17 31	昼食	御飯 みそ汁 鮭フライ キャベツのゆかりあえ	米 パン粉、油、小麦粉	米みそ さけ、卵	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ キャベツ、にんじん	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう ゆかり
	午後おやつ	牛乳 豆乳ぱん	豆乳パン	牛乳		
水 4 18	昼食	御飯 みそ汁 凍り豆腐と根菜煮物 きゅうりの酢の物	米 砂糖 砂糖	油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、凍り豆腐 しらす干し	はくさい、ねぎ にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん きゅうり、みかん缶、カットわかめ	煮干だし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
木 5 19	昼食	御飯 冬野菜のあったか汁 松風焼き・れんこん入り 白菜の昆布和え	七分つき米 さといも 片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、ねぎ たまねぎ、れんこん、あおのり はくさい、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、油	牛乳 卵、ハム、干しえび、かつお節	キャベツ、ねぎ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ
金 6 20	昼食	御飯 チキンカレー スティック胡瓜 果物	七分つき米 じゃがいも	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが きゅうり りんご	カレーウ、ワイン(白)、ケチャップ、ウスターソース 食塩
	午後おやつ	牛乳130 七草粥(軟飯)	米	牛乳	七草、こまつな	食塩
土 7 21	昼食	煮込みうどん かぶの甘酢漬けA 果物	干しうどん 砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	干しいたげ、はくさい、ねぎ、にんじん かぶ、かぶ・葉 オレンジ	みりん、しょうゆ 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 わかめ御飯	米	牛乳	にんじん	
月 23	昼食	パン・食パン マカロニ野菜スープ タンドリーチキン(ヨーグルト) お花サラダ	食パン マカロニ、油 油 フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん にんにく ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉 しょうゆ、カレー粉、食塩
	午後おやつ	牛乳 あずき御飯	もち米、米	牛乳 あずき(乾)、黒ごま		食塩
火 10 24	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のホイル焼き れんこんきんぴら	米 油 油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) たら ごま	こまつな たまねぎ、赤ピーマン れんこん、にんじん、いんげん	かつおだし汁 しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳130 ロールパン	バターロール	牛乳		
水 11 25	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 果物	米 はるさめ 砂糖、片栗粉、ごま油	ごま 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、黒きくらげ ねぎ、万能ねぎ、しょうが オレンジ	中華スープ、食塩 しょうゆ、酒
	午後おやつ	黒豆蒸しパン 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、しょうゆ豆(煮豆) 牛乳		
木 12 26	昼食	御飯 すまし汁(麩、ほうれんそう) すき焼き風煮物 ごぼうサラダ	米 焼ふ(車ふ) 砂糖 マヨネーズ	豚肉(ロース)、木綿豆腐 ごま	ほうれんそう はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ だいこん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢
	午後おやつ	牛乳130 きつねうどん	干しうどん	牛乳 油揚げ	ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
金 13	昼食	御飯 さつま汁 ぶりの照り焼き	米 さつまいも 油、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ) ぶり	だいこん、ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酒

27		三色なます	砂糖		だいこん、きゅうり、にんじん	酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツきんとん	さつまいも、砂糖	牛乳	パイン缶	食塩
土 14 28	昼食	豚丼 すまし汁 (麩、しめじ) キャベツとコーンの中華和え	米、油 焼ふ ごま油、砂糖	豚肉(ロース)、ごま	たまねぎ、にんにく、しょうが しめじ、ねぎ キャベツ、みかん缶、コーン缶	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	ふりかけごはん 牛乳	米	牛乳		

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー 571cal タンパク質 23.0g 脂肪 15.8g
 乳児 エネルギー 476kcal タンパク質 19.0g 脂肪 14.3g

明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひします。
 今年も健康でおいしく食べられる楽しい一年でありますように。
 年末年始に乱れがちな食生活、生活リズムを、新年から見直してみましよう。
 疲れた胃腸に七草の若菜、根菜などで調子を整えて良いスタートが切りたいですね。