

# 1月 献立表

(株)愛児舎アンファンシエリ

日付	曜日	献立名	材 料	おやつ
15	29 月	御飯 みそ汁 凍り豆腐と根菜煮物 きゅうりの酢の物	米 はくさい、油揚げ、ねぎ、 凍り豆腐、にんじん、しめじ、いんげん、鶏もも肉、ごぼう きゅうり、カットわかめ、みかん缶、かにかまぼこ	牛乳130 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉
16	30 火	バンズパン マカロニスープ 鮭ときのこのホイル焼き キャベツとりんごのサラダ	バンズパン たまねぎ、にんじん、マカロニ、ハム、 さけ、えのきたけ、マヨネーズ、粉チーズ、パセリ キャベツ、りんご、干しぶどう	牛乳130 牛乳 赤飯(おやつ) もち米、米、あずき(乾)、食塩、ごま、食塩
17	31 水	御飯 みそ汁(大根) 松風焼き・豆腐いり 白菜の昆布和え	米 だいこん、だいこん(葉)、油揚げ 鶏肉、豚肉、木綿豆腐、たまねぎ、ごま、あおのり はくさい、塩こんぶ、にんじん	牛乳130 牛乳 お好み焼き 卵、ハム、キャベツ、ねぎ、あおのり、かつお節
4	18 木	御飯 みそ汁/かき玉スープ がんも煮もの/マーボー豆腐 果物	米 しいたけ、はるさめ、キャベツ、ごま、卵 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、にんにく、万能ねぎ バナナ、みかん	牛乳130 牛乳 ぜんざい(白玉、マカロニ) ゆであずき缶、白玉粉、絹ごし豆腐、マカロニ
5	19 金	御飯 チキンカレー コールスローサラダ	米 鶏もも肉、しょうが、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、グリーンピース キャベツ、にんじん	フルーツヨーグルト ヨーグルト バナナ、もも缶
6	20 土	煮込みうどん スティック胡瓜(華風) 果物	干しうどん、鶏もも肉、油揚げ、にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ、ちくわ きゅうり、食塩、ごま油 みかん	牛乳130 牛乳 菓子等 揚げせんべい、ビスケット
22	月	御飯 みそ汁 牛肉と蓮根きんぴら風 キャベツのゆかりあえ	米 木綿豆腐、わかめ 牛肉、れんこん、にんじん、いんげん、ごま キャベツ、しそふりかけ	牛乳130 牛乳 チーズトースト 食パン、パセリ粉、マヨネーズ、粉チーズ
9	23 火	御飯 さつま汁 ぶりの照り焼き 紅白なます	米 鶏もも肉、さつまいも、ねぎ ぶり、 だいこん、にんじん、すりごま	牛乳130 牛乳 黒豆蒸しパン 煮豆、小麦粉、牛乳、砂糖
10	24 水	豚丼 みそ汁(しめじ、油揚げ) 中華風サラダ	米、豚肉、にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース しめじ、油揚げ、ねぎ キャベツ、コーン缶、みかん缶	牛乳130 牛乳 フルーツきんとん さつまいも、パン缶
11	25 木	御飯 すまし汁(麩、ほうれんそう) 黒酢照り焼きチキン 白菜の胡麻サラダ	米 ほうれんそう、ふ、 鶏肉、黒酢 はくさい、にんじん、レモン果汁、ごま	牛乳130 牛乳 わかめうどん(なると) 干しうどん、生わかめ、なると、ねぎ
12	26 金	パン 豆乳スープ(南瓜) カラフル野菜炒め(ウインナー) 果物	食パン かぼちゃ、たまねぎ、豆乳 ほうれんそう、キャベツ、ウインナー、コーン缶、赤ピーマン バナナ	牛乳130 牛乳 塩昆布しらすの御飯 米、しらす干し、塩こんぶ
13	27 土	そぼろ丼 みそ汁(大根、大根の葉) 果物	米、鶏ひき肉、コーン缶、ほうれんそう、焼きのり だいこん、だいこん(葉)、油揚げ オレンジ/バナナ	牛乳130 菓子等 揚げせんべい、ビスケット

\* 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599kcal タンパク質 22.4g 脂肪18.0g  
乳児 エネルギー487kcal タンパク質17.6g 脂肪14.3g