

1月献立表

日曜	行事予定	メニュー	おやつ	総カロリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える	
1	水	元旦						
2	木	お弁当の日						
3	金	お弁当の日						
4	土	お弁当の日						
6	月	体育教室 麦ごはん 鮭の塩焼き 白和え もやしの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆しらす粥 ③スキムミルク(A)豆乳 みかん、お菓子	未: 434 以: 444	牛乳 しらす干し 紅鮭 豆腐 味噌 煮干しだし いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 塩 酒 砂糖 醤油 みりん ごま	人参 しらすたき 白菜 ほうれん草 もやし かいわれ大根 みかん	
7	火	麦ごはん チキン南蛮 きんぴら さつま汁	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③麦茶 ☆七草がゆ	未: 477 以: 601	牛乳 鶏肉 鰹だし 粉かつお 煮干しだし いりこだし 豆腐 味噌	米 麦 塩 胡椒 薄力粉 油 醤油 酢 砂糖 みりん ごま	オレンジ 玉葱 パセリ 人参 ごぼう ビーマン 大根 ねぎ ほうれん草 白菜 七草	
8	水	ロールパン 野菜のごま炒め スパゲティサラダ コンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク(A)豆乳 ☆さつまいものタルト風	未: 355 以: 334	牛乳 竹輪 わかめ いりこ スキムミルク (A)豆乳 白身魚	ロールパン ごま 醤油 油 砂糖 ごま油 スパゲティ 胡椒 塩 コンソメ顆粒 薩摩芋	りんご 人参 ビーマン キャベツ もやし 胡瓜 とうもろこし しめじ 玉葱 パセリ 大根	
9	木	焼きそば レタスのおかか和え ポテトスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆黒糖ラスク	未: 376 以: 385	牛乳 豚肉 鰹だし 鰹節 スキムミルク (A)豆乳	焼きそば 醤油 中華だし 醤油 酒 砂糖 塩 胡椒 じゃがいも 食パン 黒砂糖	大根 人参 ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ レタス パセリ	
10	金	仲よしランド 麦ごはん がめ煮 紅白なます りんご金団 お雑煮	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③麦茶 ☆ぜんざい	未: 706 以: 818	牛乳 鶏肉 厚揚げ 煮干しだし 粉末いりこ いりこ 小豆	米 麦 里芋 油 砂糖 醤油 みりん ごま 塩 酢 麩 白玉粉 薩摩芋	バナナ こんにゃく 人参 ごぼう 大根 さやいんげん 干し椎茸 ねぎ りんご	
11	土	麦ごはん 大豆の五目煮 茄子の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ (A)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (A)豆乳 バナナ、お菓子	未: 464 以: 536	牛乳 チーズ 大豆 鶏肉 南蛮あげ 味噌 粉末いりこ (A)豆乳	米 麦 油 砂糖 醤油 酒 塩	人参 こんにゃく 生姜 さやいんげん 茄子 玉葱 もやし ねぎ バナナ	
13	月	成人の日						
14	火	麦ごはん 魚の生姜焼き 胡瓜の塩もみ 納豆 けんちん汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク(A)豆乳 りんご お菓子	未: 482 以: 474	牛乳 ムルルーサ 鶏肉 煮干しだし 粉末いりこ 豆腐 納豆 のり佃煮 いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 砂糖 みりん 醤油 油 塩 麩 じゃがいも	生姜 胡瓜 こんにゃく 人参 ねぎ ごぼう りんご	
15	水	ロールパン 鰹のんにく 醤油焼き 野菜のソテー オニオンスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 みかん ③麦茶 ☆きこのおにぎり	未: 413 以: 464	牛乳 鶏肉 刻みのり	ロールパン 砂糖 醤油 酒 油 塩 胡椒 コンソメ顆粒 米 麦 みりん	みかん にんにく 人参 キャベツ とうもろこし 玉葱 ブロッコリー パセリ しめじ 椎茸	
16	木	血うどん ツナのサラダ わかめスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック胡瓜 ③スキムミルク(A)豆乳 ☆さつま芋ケーキ	未: 698 以: 661	牛乳 豚肉 いか わかめ シーチキン 豆乳 いりこ スキムミルク(A)豆乳	細バリエ 醤油 コンソメ顆粒 酒 砂糖 塩 胡椒 醤油 片栗粉 酢 ごま油 中華だし 薩摩芋 薄力粉 ベーキングパウダー	胡瓜 人参 ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ とうもろこし しめじ	
17	金	かるた大会 麦ごはん 魚の香味焼 ブロッコリーサラダ 麩の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク(A)豆乳 ☆マヨネーズ	未: 406 以: 519	牛乳 ムルルーサ 味噌 煮干しだし 味噌 納豆 のり佃煮 豆乳 いりこ スキムミルク(A)豆乳	米 麦 砂糖 みりん 酒 醤油 ごま油 酢 麩 油 食パン	りんご ねぎ にんにく ブロッコリー 玉葱 とうもろこし 人参 パセリ	
18	土	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 漬汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ (A)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (A)豆乳 みかん、お菓子	未: 568 以: 673	牛乳 チーズ 鶏ひき肉 鰹だし 粉かつお 粉末いりこ 煮干しだし (A)豆乳	米 麦 砂糖 醤油 酒 油 片栗粉 麩 塩	人参 冬瓜 ねぎ グリーンピース みかん	
20	月	音体指導 麦ごはん 白身魚のごまみそ焼き レタスのおかか和え 納豆 さこの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆豆乳粥 ③スキムミルク(A)豆乳 バナナ、お菓子	未: 417 以: 479	牛乳 豆乳 ムルルーサ 味噌 南蛮あげ 鰹だし 鰹節 粉末いりこ 納豆 のり佃煮 いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 醤油 みりん ごま 油	レタス しめじ えのき もやし 人参 ねぎ バナナ	
21	火	ちゃんぽん ジャーマンサラダ りんご	⑩牛乳 (A)豆乳 さやうり ③スキムミルク(A)豆乳 ☆野菜ポッキー	未: 423 以: 530	牛乳 豚肉 豆乳 (A)豆乳	ちゃんぽん 塩 胡椒 醤油 酒 じゃがいも ごま油 薄力粉 片栗粉 コンソメ顆粒	胡瓜 人参 ねぎ 玉葱 キャベツ もやし 生姜 とうもろこし 人参 パセリ	
22	水	ロールパン ミートローフ ポテトサラダ 冬野菜のポトフ	⑩牛乳 (A)豆乳 みかん ③麦茶 ☆海苔巻きおにぎり	未: 496 以: 523	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 味付け海苔 (A)豆乳	ロールパン 酒 パン粉 塩 胡椒 油 ウスターソース じゃがいも コンソメ顆粒 米 麦	オレンジ 人参 玉葱 胡瓜 かぶ 大根	
23	木	麦ごはん 豚肉 もやしのナムル 中華スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク(A)豆乳 ☆パンゼリー	未: 439 以: 498	牛乳 豚肉 スキムミルク(A)豆乳	米 麦 醤油 酒 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま油 中華だし 粉寒天	りんご 生姜 人参 玉葱 ビーマン もやし しめじ トマトケチャップ たけのこ パイナップル	
24	金	風揚げ大会 麦ごはん 豚の生姜焼き フレンチサラダ 納豆 茗荷汁	⑩牛乳 (A)豆乳 キウイ(A)オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆バナナケーキ	未: 455 以: 570	牛乳 豚肉 シーチキン 豆乳 昆布 鰹節 納豆 のり佃煮 いりこ わかめ スキムミルク(A)豆乳	米 麦 酒 醤油 みりん 塩 胡椒 酢 砂糖 薄力粉 パンエッセンス	キウイ 玉葱 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 たけのこ とうもろこし パセリ えのきバナナ (A)オレンジ	
25	土	麦ごはん 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ (A)アレルギー用お菓子 ③牛乳 (A)豆乳 りんご、お菓子	未: 370 以: 413	牛乳 チーズ 豚ひき肉 高野豆腐 煮干しだし わかめ いりこ 味噌 (A)豆乳	米 麦 砂糖 塩 みりん 醤油	人参 グリーンピース 玉葱 ねぎ もやし りんご	
27	月	体育教室 麦ごはん 魚の豆乳マヨネーズ焼き 春雨サラダ 納豆 さつまいもの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 ☆わかめ粥 ③スキムミルク(A)豆乳 みかん、お菓子	未: 461 以: 488	牛乳 わかめ 豆乳 味噌 メルルーサ 粉末いりこ 豆腐 納豆 のり佃煮 いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 塩 胡椒 片栗粉 油 パン粉 春雨 薩摩芋	パセリ レタス 胡瓜 とうもろこし 玉葱 ねぎ みかん	
28	火	つくしんぼクラ 子育て相談室 ロールパン 肉野菜炒め マカロニサラダ コンソメスープ	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆しらすおにぎり	未: 503 以: 499	牛乳 鶏肉 しらす干し (A)豆乳	ロールパン 塩 醤油 胡椒 マカロニ コンソメ顆粒 米 麦 みりん	バナナ 玉葱 人参 もやし キャベツ パセリ 胡瓜 とうもろこし	
29	水	誕生日会 お楽しみメニュー		未: 725 以: 729	牛乳 エビ 鶏肉 カルピス (A)豆乳	米 麦 塩 胡椒 中華だし 油 砂糖 酢 ごま油 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム トマト グリーンピース	
30	木	麦ごはん すき焼き 千切りレタス 白菜の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックかぶ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆フルーツポンチ	未: 378 以: 474	牛乳 牛乳 豆腐 塩昆布 油揚げ 粉末いりこ 味噌 スキムミルク(A)豆乳	米 麦 油 醤油 砂糖 ごま油	かぶ しらすたき 人参 白菜 えのき ねぎ レタス 玉葱 みかん 桃 パイナップル りんご	
31	金	麦ごはん 魚の天火焼き もやしのごま和え 味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク(A)豆乳 ☆りんごトースト	未: 334 以: 427	牛乳 ムルルーサ わかめ 厚揚げ 味噌 煮干しだし いりこ スキムミルク (A)豆乳	米 麦 塩 ごま 砂糖 油 醤油	オレンジ 玉葱 トマト にんにく パセリ 人参 トマトケチャップ ねぎ もやし えのき りんご	

●印の日は、カルシウム強化のために「食べるいりこ」をつけています。
 ・手作りおやつの日には、★印をつけています。
 ・都合により、使用する食材やメニューが変更になることがありますので予めご了承ください。
 ・(A)はアレルギー対応の食材になります。