



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
4 土	和風スパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(20g)、ショルダーベーコン(12)、たまねぎ(25)、にんじん(7)、無塩バター(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(3) / 冷凍豆腐(15)、じゃがいも(10)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 たべっ子ベイビー おやさいせんべい	390(404) 14.8(14.7) 15.6(14.2) 1.1(0.9)
6 月	ごはん(1,2歳) 豚肉の焼肉風 かぼちゃスープ	米 / 豚もも肉(35g)、しょうが(0.2)、たまねぎ(25)、キャベツ(30)、ピーマン(5)、にんじん(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(2)、なたねサラダ油(0.5) / ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(50)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、パセリ、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう / ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	455(557) 20.6(21.1) 18.8(17.7) 1.3(1.0)
7 火	ごはん(1,2歳) ほっけの塩焼き ごぼうのきんぴら 豆腐のみそ汁	米 / ほっけ(50g)、食塩(0.2) / ごぼう(18)、にんじん(7)、れんこん(3)、ごま(0.5)、ごま油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、みりん(0.5) / 木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、だいこん(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8) / 米(15)、かぶ(10)、こまつな(3)、きんときにんじん(4)、さつまいも(10)、だし昆布(0.5)、淡口しょうゆ(0.8)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 菜かゆ みかん	333(490) 18.8(21.6) 10.7(12.5) 1.7(1.4)
8 水	ごはん(1,2歳) 中華豆腐 和風春雨スープ	米 / 豚もも肉(12g)、むらさきいか(10)、むきえび(10)、木綿豆腐(45)、たまねぎ(20)、はくさい(20)、にんじん(5)、干ししいたけ(0.3)、なたねサラダ油(1.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、とりがらスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(1) / 春雨(2)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー ジョアブレン ミニ小魚スナック(3~5歳) 1才からのかっぱえびせん(1~2歳)、野菜スティック	328(493) 19.2(21.7) 10.5(11.8) 0.9(0.8)
9 木	菜飯(全員) カレーの照焼 キャベツのおかか炒め 大根汁	米(50g)、こまつな(10)、ちりめんじゃこ(3)、ごま(1.5)、食塩(0.2) / カラスガレイ(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1) / キャベツ(30)、にんじん(3)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5) / 豚もも肉(10)、うすあげ(3)、だいこん(20)、はくさい(20)、板こんにゃく(5)、にんじん(10)、しめじ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(7)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 ミニたべっ子動物x-プル 元気あまからせん	543(488) 26.3(23.4) 16.0(16.6) 2.1(1.7)
10 金	ごはん(1,2歳) 鶏肉のノルウェー風 添え野菜(ブロッコリー) 豆腐のすまし汁	米 / 鶏もも皮なし(50g)、しょうが(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(10)、なたね油(4)、トマトチャップ(4)、オリーブオイル(2)、さとう(1) / ブロッコリー(20)、食塩(0.1) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、ほうれんそう(6)、にんじん(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 アスパラガスビスケット ロングサラダ りんご	393(511) 18.5(20.1) 16.8(16.7) 0.8(0.7)
11 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(30g)、豚もも肉(15)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、ごま油(0.2)、けずりぶし(1)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(1) / だいこん(35)、にんじん(5)、うすあげ(4)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 1才からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	444(451) 17.0(16.1) 13.9(12.3) 1.0(1.0)
14 火	ごはん(1,2歳) 関東煮 白菜の味噌汁 焼きのり	米 / 鶏もも肉(20g)、だいこん(30)、厚揚げ(10)、板こんにゃく(10)、ちくわ(5)、じゃがいも(25)、にんじん(10)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1) / おつゆ麩(1.5)、はくさい(20)、にんじん(6)、しめじ(6)、みずな(4)、けずりぶし(2.5)、みそ(7) / さつまいも(20)、米粉(6)、小麦粉(10)、水(10)、A-キグバグ(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)、あずき(2)、さとう(1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 鬼まんじゅう みかん	358(499) 15.7(17.5) 8.3(10.2) 1.5(1.2)
15 水	ごはん(1,2歳) ホキの西京焼き 牛ごぼう かき卵汁	米 / ホキ(40g)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1) / 牛もも肉(10)、ごぼう(18)、にんじん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1.5)、みりん(0.5) / たまご(15)、ながいも(10)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、ほうれんそう(6)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ミレービスケット 海藻スナック りんご	353(495) 17.6(20.3) 14.7(15.6) 1.1(0.9)
16 木	ごはん(1,2歳) ポークビーンズ クリームスープ	米 / だいず(20g)、豚ミンチ肉(15)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、グリーンピース(3)、無塩バター(1)、さとう(0.5)、トマトチャップ(6)、オリーブオイル(1)、食塩(0.1)、こしょう / パラベーコン(7)、じゃがいも(30)、北海道クリームコーン(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、パセリ、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 ミニ野菜スティック 元気カリポテミニ	441(532) 19.5(18.7) 20.7(20.5) 0.7(0.6)
17 金	ごはん(1,2歳) 鯖の照焼(柚子) 煮浸し 豆腐のみそ汁	米 / さわら(40g)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、ゆず果皮(0.1) / はくさい(30) / チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、ちくわ(3)、淡口しょうゆ(1.5) / 木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、だいこん(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8) / ツナ缶(10)、たまねぎ(10)、食パン(0.5枚)、マヨドレッシング(1)、料理酒(1)、食塩(0.2)、こしょう、でんぷん(1)、なたね油(4)、パン粉(2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 はとしロール風(3~5歳) ツナトースト(1~2歳)	366(514) 21.3(24.0) 17.5(18.1) 2.0(1.5)
18 土	和風スパゲティ じゃが芋のみそ汁	スパゲティ(20g)、ショルダーベーコン(12)、たまねぎ(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、無塩バター(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(3) / じゃがいも(25)、うすあげ(3)、こまつな(7)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 えびスナック ぼたぼた焼き	430(435) 15.8(15.1) 16.8(14.9) 2.1(1.7)
20 月	ごはん(1,2歳) 八宝菜 和風春雨スープ	米 / 豚もも肉(15g)、むきえび(10)、むらさきいか(10)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、はくさい(45)、干ししいたけ(0.5)、チンゲンサイ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(0.3)、濃口しょうゆ(2)、とりがらスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぷん(1.5) / 春雨(2)、糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.1) / ホットケーキミックス(25)、さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 スコーン りんごジャム	384(493) 16.5(18.4) 13.3(13.5) 1.2(1.0)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
21 火	ごはん(1,2歳) 鮭のちゃんちゃん焼き 卵のスープ	米/秋鮭(40g),食塩(0.2),料理酒(0.5),キャベツ(20),たまねぎ(6),にんじん(3),しめじ(4),みそ(2),みりん(1),さとう(0.5),無塩バター(1),淡口しょうゆ(0.5)/たまご(15),たまねぎ(20),かぶ(15),にんじん(5),ほうれんそう(6),とりがらスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)/米(14),もち米(13),みそ(2.5),さとう(2.5),みりん(0.8),なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 五平餅 みかん	379(525) 20.3(22.9) 12.0(13.3) 1.2(1.0)
22 水	ごはん(1,2歳) キーマカレー ビーフンソテー	米/豚ミンチ肉(30g),にんにく(0.5),しょうが(0.5),たまねぎ(40),にんじん(20),ピーマン(3),トマト缶(20),だいず(20),スキムミルク(2),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),とりがらスープ(2),加-ルル1(4),加-ルル(4),トマトチップ(8),食塩(0.1),こしょう/ビーフン(5),焼豚(7),キャベツ(25),にんじん(5),たまねぎ(10),濃口しょうゆ(1.5),さとう(0.3),なたねサラダ油(0.3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 エースコイン 昆布のかおり りんご	447(564) 19.4(20.3) 18.7(18.6) 1.4(1.2)
23 木	ごはん(1,2歳) 魚のバターしょうゆ焼き キャベツのソテー 豆腐のみそ汁	米/メルルーサ(40g),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(4)/ロースハム(7),キャベツ(30),しめじ(5),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)/木綿豆腐(20),うすあげ(3),だいこん(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 ミニたべっ子動物メ-プル 元気あまからせん	365(470) 20.3(20.6) 18.2(18.6) 1.9(1.6)
24 金	ごはん(1,2歳) ハム入り卵焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	米/たまご(35g),ロースハム(10),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)/芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)/じゃがいも(20),うすあげ(3),たまねぎ(10),はくさい(10),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 紫芋パン ハイチーズ	447(541) 21.0(21.1) 19.4(18.9) 2.2(1.8)
25 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(30g),豚もも肉(15),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(5),チンゲンサイ(10),ごま油(0.2),けずりぶし(1),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1)/だいこん(35),にんじん(5),うすあげ(4),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい 牛乳 1才からのサッポロポテト ミニ動物ビスケット	444(451) 17.0(16.1) 13.9(12.3) 1.0(1.0)
27 月	ごはん(1,2歳) 筑前煮 みそ汁 じゃこのふりかけ	米/鶏もも肉(25g),ごぼう(10),にんじん(10),板こんにゃく(10),れんこん(8),冷凍さといも(20),干しいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(0.5)/木綿豆腐(20),はくさい(15),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),こまつな(6),けずりぶし(2),みそ(8)/ちりめんじゃこ(5),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)/ホットケーキミックス(25),無塩バター(5),さとう(3),牛乳(12),レモン(1),粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎元気あまからせん 牛乳 レモンケーキ	375(492) 17.5(18.6) 14.2(14.0) 2.4(1.9)
28 火	ごはん(1,2歳) けんちん揚げ 芋汁	米/木綿豆腐(35g),ツナ(10),ごぼう(5),にんじん(5),芽ひじき(0.5),板こんにゃく(5),えだまめ(3),小麦粉(7),でんぷん(7),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),食塩(0.1),なたね油(4)/鶏もも肉(8),さつまいも(18),はくさい(18),にんじん(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック コアコアヨーグルト ロングサラダ ミルクスティック りんご	363(519) 11.9(15.3) 11.6(13.7) 0.8(0.7)
29 水	ごはん(1,2歳) たらのパン粉焼き ほうれん草のソテー スープ煮	米/まだら(40g),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),純カレー粉(0.1),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)/ほうれんそう(15),キャベツ(20),にんじん(5),コーン(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1)/ウインナーソーセージ(0.5本),たまねぎ(25),にんじん(5),じゃがいも(18),食塩(0.2),こしょう,とりがらスープ(2),淡口しょうゆ(1),けずりぶし(1.5)/さつまいも(50),でんぷん(5),食塩(0.5),さとう(5),濃口しょうゆ(1.5),みりん(1),でんぷん(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 芋もち	349(492) 16.3(19.3) 12.2(13.4) 1.7(1.4)
30 木	ごはん(1,2歳) 肉じゃが 野菜の味噌汁 焼きのり	米/牛もも肉(25g),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),糸こんにゃく(10),さやいんげん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)/うすあげ(3),だいこん(20),はくさい(10),にんじん(5),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 ミニ野菜スティック 元気カリポテミニ	381(485) 16.9(16.7) 17.2(17.7) 1.6(1.2)
31 金	ごはん(1,2歳) 魚のかば焼き 粉吹き芋 豆腐のすまし汁	米/いわしの開き又はカラスガレイ(40g),しょうが(0.4),小麦粉(4),なたね油(4),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),みりん(1),料理酒(0.5),でんぷん(0.2)/じゃがいも(35),にんじん(5),さやいんげん(5),食塩(0.1)/木綿豆腐(15),うすあげ(3),だいこん(20),にんじん(6),えのきたけ(6),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)/小麦粉(25),A-キグハク(0.5),黒砂糖(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ 牛乳 黒糖蒸しパン	429(518) 19.2(21.4) 18.1(15.0) 0.8(0.7)

※材料の都合により、献立を変更することがあります

おせち料理

おせち料理には、それぞれに願いが込められています。
家族団らんの中で、子どもたちへ食べ物に込められた願いを伝えましょう。



黒豆 まめに働けますように、長寿と健康を願う



田作り 農作物の豊年や、家内安全などを願う



栗きんとん 黄色はお金を表し、お金がたまる



えびの焼き物 腰が曲がるまで元気で長生きすることを願う



れんこん 穴があって向こうが見えることから、先を見とおせる年であることを願う



紅白かまぼこ 形が日の出に似ているので、初日の出を意味する縁起物

今月の栄養価(1月)											
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	400	18.3	15.2	282	1.4	226	0.27	0.50	23	3.2	1.4
目標量	395	16~26	13~20	260	2.3	210	0.30	0.35	18	4.2	1.8以下
3才未満児	497	19.3	15.2	280	1.4	207	0.27	0.49	19	2.9	1.2
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	200	0.25	0.30	18	3.8	1.5以下



明けまして
おめでとう
ございませう!

