



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 ()は1・2歳
4 火	ごはん ツナのカレー煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/ツナ(15)、たまねぎ(35)、じゃがいも(40)、にんじん(12)、グリーンピース(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、純カ レー粉(0.1)/冷凍豆腐(20)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、干しわかめ (0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎スキムミルク又はお茶 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミニミレービスケット 根昆布あられ、ハイチーズ	571(502) 20.5(18.6) 17.6(15.1) 2.0(1.7)
5 水	ごはん 豚肉の焼肉風 さつまいものクリーム スープ	米(50g)/豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、たまねぎ(30)、キャベツ(30)、に んじん(6)、あおねぎ(5)、ごま(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(2)、な たねサラダ油(0.5)/シオルダーベーコン(7)、たまねぎ(30)、さつまいも (40)、無塩バター(2)、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 ◎おこめのすなっく シヨア ひじきスティック ミニ小魚スナック(3~5歳) 1歳からのかつばえびせん(1~2歳)	592(559) 23.8(22.8) 13.5(13.4) 0.9(0.8)
6 木	ごはん 卵焼き 金時豆の甘煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、なたねサラダ油 (1)、トマトチャップ(3)、かつら(2)、さとう(1)/金時豆(12)、さとう(3)、濃口 しょうゆ(0.4)、食塩(0.1)/木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、 こまつな(6)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ミニたべっ子動物メ-プル 元気薄焼きせんべい	555(532) 21.3(19.5) 16.8(17.5) 1.6(1.3)
7 金	ごはん カレーの照焼 キャベツのおかか炒め 大根汁 焼きのり	米(50g)/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(15)、うすあげ(3)、だいこん(20)、はくさい(20)、板こんにやく(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)/焼きのり小袋(1袋)/米 (15)、かぶ(10)、こまつな(3)、きんときにんじん(4)、さつまいも(15)、だし昆布(0.5)、 淡口しょうゆ(0.8)、食塩(0.1)、けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 菜かゆ みかん	510(463) 25.0(22.5) 10.6(9.9) 1.6(1.3)
8 土	和風スパゲティ- 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g)、シオルダーベーコン(15)、たまねぎ(30)、キャベツ(20)、 にんじん(5)、えのきたけ(5)、無塩バター(4)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しよ うゆ(6)/木綿豆腐(20)、うすあげ(5)、じゃがいも(20)、こまつな(7)、にん じん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 たべっ子ベイビー 1歳からのサッポロポテト	516(471) 20.9(18.5) 17.6(16.2) 2.4(1.9)
11 火	ごはん ビーフカレー ビーフソテー	米(60g)/牛もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、 グリーンピース(3)、にんにく(0.3)、しょうが(0.5)、なたねサラダ油(2)、コク と旨みのまろやかカレー(4)、カレーハチ(4)、トマトチャップ(3)、かつら(1)、食塩 (0.1)、こしょう/焼豚(6)、ビーフソテー(7)、ほうれんそう(12)、キャベツ(20)、 にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう/かつら-キツ(25)、 さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)、レモン果汁(6)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 レモンズコーン	647(562) 18.9(16.6) 20.3(18.3) 1.5(1.2)
12 水	パーカーパン 魚のノルウェー風 添え野菜(ブロッコリー) クリームスープ	パーカーパン(1個)/ホキ 角切2cm角(50)、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)、かつら(2)、さとう(1)/ブ ロccoli(20)、食塩(0.1)/シオルダーベーコン(7)、じゃがいも(40)、たまねぎ (30)、にんじん(5)、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/かつら-キツ(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)、りんご(20)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 りんごのケーキ	647(555) 28.1(23.8) 21.8(19.6) 1.7(1.4)
13 木	ごはん ビビンバ風炒め物 卵とコーンのスープ 焼きのり	米(60g)/豚ミンチ肉(35)、しょうが(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、こ ま油(0.5)、ほうれんそう(20)、にんじん(20)、もやし(10)、ごま(1)、さとう (2)、濃口しょうゆ(3)/たまご(15)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン (15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(8)、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)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ミニ野菜スティック 元気カリボテミニ	551(497) 21.9(19.6) 17.9(18.1) 1.3(1.0)
14 金	菜飯 鯖の漬焼き(柚子) 紅白煮 豆腐のみそ汁	米(50g)、こまつな(10)、ちりめんじゃこ(3)、ごま(1.5)、食塩(0.2)/さわら 40)、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) /だいこん(30)、にんじん(6)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし (0.3)/木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、はくさい(20)、たまねぎ(10)、にんじん (6)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)/さつまいも (30)、あずき(10)、さとう(12)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 さつまい入りぜんざい みかん	582(549) 25.0(23.5) 14.1(13.8) 2.2(1.8)
15 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(55g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん (5)、チンゲンサイ(10)、けずりぶし(2)、ごま油(0.2)、淡口しょうゆ(6)、食塩 (0.1)、こしょう、でんぷん(1)/だいこん(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、 さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 カニビス えびスナック	517(464) 22.4(19.4) 15.3(14.5) 1.2(0.9)
17 月	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(50g)/豚もも肉(15)、むきえび(20)、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(6)、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)/木綿豆腐(20)、干しわ かめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こ しょう、淡口しょうゆ(1)、ごま油(0.1)/ドッグパン(1個)、ウイナーソーセージ(1 本)、キャベツ(20)、なたねサラダ油(1)、純カレー粉(0.1)、食塩(0.1)、トマトチャップ(4)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 ホットドック(ウイン ナー)	577(551) 26.4(24.8) 18.0(18.2) 1.8(1.6)
18 火	ごはん 鯖のバターしょうゆ焼き じゃがベーコン 大根のみそ汁	米(50g)/とろあじ(40)、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)/じゃがいも(40)、たまねぎ(10)、シオルダーベー コン(5)、にんじん(5)、えだまめ(3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)/うすあげ (3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、みずな(6)、けずりぶし (2.5)、みそ(8)/小麦粉(25)、A-キツパウダ(0.5)、さとう(7)、スキムミルク (3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 蒸しパン	602(532) 23.9(22.0) 19.8(18.6) 1.6(1.3)
19 水	ごはん 鶏肉の西京焼き キャベツのソテー 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)/鶏もも皮なし(40)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、 なたねサラダ油(1)/ロースハム(7)、キャベツ(35)、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)/糸かまぼこ (10)、たまねぎ(15)、さといも(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのき たけ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)/なが いも(50)、でんぷん(5)、なたね油(5)、食塩(0.3)、あおのり(0.1)	◎牛乳 ◎おこめのすなっく 牛乳 フライド長芋 みかん	527(480) 21.5(19.0) 15.9(15.2) 1.5(1.3)

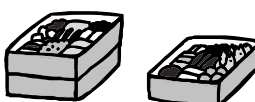


日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
20 木	中華おこわ ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	米(30g),もち米(10),焼豚(12),にんじん(5),干しいたけ(1),料理酒(2), 淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),とりがらスープ(1),ごま油(0.5)/ほっけ (50),食塩(0.2)/だいこん(30),豚ミンチ肉(10),あおねぎ(3),しょうが (0.1),さとう(1),濃口しょうゆ(2),でんぷん(0.5),なたねサラダ油(0.5)/ 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),しめじ(6),ほうれんそう(6),た し昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳,ミニたべっ子動物メープル 元気薄焼きせんべい ハイ!チーズ	530(530) 27.0(26.2) 20.1(21.3) 2.0(1.8)
21 金	ごはん ポークケチャップ 添え野菜(ブロッコリー) かぼちゃスープ	米(50g)/豚もも肉(35),たまねぎ(25),にんじん(15),しめじ(5),トマトチャ ップ(4),かぶ(2),さとう(1),なたねサラダ油(0.5)/ブロッコリー(20),食 塩(0.1)/ショルダーベーコン(7),南瓜ペースト(50),たまねぎ(30),にん じん(5),無塩バター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(30),生クリーム(2),ス キムミルク(3),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ アシドミルク ミニアスパラガスパイビー 元気あまからせん	551(533) 22.3(21.0) 11.7(12.7) 0.8(0.7)
22 土	和風スパゲティー 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g),ショルダーベーコン(15),たまねぎ(30),キャベツ(20), にんじん(5),えのきたけ(5),無塩バター(4),食塩(0.1),こしょう,濃口しょう ゆ(6)/木綿豆腐(20),うすあげ(5),じゃがいも(20),こまつな(7),にん じん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 たべっ子パイビー 1歳からのサッポロポテト	516(471) 20.9(18.5) 17.6(16.2) 2.4(1.9)
24 月	ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 大根のみそ汁	米(50g)/じゃがいも(55),なたね油(4),牛もも肉(25),あおねぎ(3),えだ まめ(4),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),料理酒(0.5) /だいこん(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(6),干しわかめ (0.3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳,英字ビスケット ねじりん棒 りんご	598(526) 18.4(16.5) 22.6(20.2) 1.5(1.2)
25 火	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 ツナののりかけ	米(50g)/鶏もも肉(25),こぼろ(10),にんじん(10),板こんにゃく(10),れんこん (8),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)/ツナ(10), しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)/ かつお-キツナ(25),ほうれんそう(6),スキムミルク(5),無塩バター(6),さとう(3),無糖 ヨーグルト(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわちゅっぴじゃがいも味 牛乳 ポパイケーキ	567(491) 23.7(20.3) 16.1(14.9) 1.9(1.5)
26 水	うすまきパン 鯖のカレームニエル 添え野菜(ブロッコリー) クリームスープ	うすまきパン(1個)/さば(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター (3),純カレー粉(0.1)/ブロッコリー(20),食塩(0.1)/ショルダーベー コン(7),じゃがいも(40),たまねぎ(30),にんじん(5),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/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 ◎おこめのすなっく 牛乳 五平餅 みかん	652(583) 27.3(24.8) 24.3(22.8) 1.6(1.3)
27 木	ごはん ピピンパ風炒め物 卵とコーンのスープ 焼きのり	米(60g)/豚ミンチ肉(35),しょうが(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),ご ま油(0.5),ほうれんそう(20),にんじん(20),もやし(10),ごま(1),さとう (2),濃口しょうゆ(3)/たまご(15),たまねぎ(20),北海道クリームコー ン(15),にんじん(5),チンゲンサイ(8),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)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ミニ野菜スティック 元気カリボテミニ	551(497) 21.9(19.6) 17.9(18.1) 1.3(1.0)
28 金	ごはん カレーの漬焼き キャベツのソテー 芋汁	米(50g)/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)/ ショルダーベーコン(7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(1),濃口しょう ゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう/鶏もも肉(10),さつまいも(25),はくさい(15),たま ねぎ(15),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)/かつお-キツナ(20),白玉粉(10),南瓜ペースト(10),ヨーグルト(無糖)(8),さ とう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 もちもちドーナツ (かぼちゃ味)	571(514) 23.3(21.7) 14.6(13.5) 1.2(1.0)
29 土	チャンボン麺 大根の煮物	干し中華めん(55g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん (5),チンゲンサイ(10),けずりぶし(2),ごま油(0.2),淡口しょうゆ(6),食塩 (0.1),こしょう,でんぷん(1)/だいこん(35),にんじん(10),うすあげ(5), さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 カニビス えびスナック	517(464) 22.4(19.4) 15.3(14.5) 1.2(0.9)
31 月	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(50g)/豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45), 干しいたけ(0.5),チンゲンサイ(6),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)/木綿豆腐(20),干しわ かめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こ しょう,淡口しょうゆ(1),ごま油(0.1)/マカロニ(10),パラベーコン(8),たまねぎ (15),じゃがいも(15),コーン(3),小麦粉(2),無塩バター(2),牛乳(20),とろけるチ ーズ(8),とりがらスープ(1),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 マカロニグラタン	528(477) 25.7(23.0) 17.7(16.6) 1.4(1.2)

お正月～おせち料理～

お正月の料理といえばおせち料理。おせち料理は住んでいるところや
家庭によって、内容やお重の詰め方や数がちがうといわれています。
また、それぞれの食材には願いが込められています。

- 黒豆** …まめに働けますように、長寿と健康を願う
- 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
- 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



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	564	23.2	17.3	327	2.1	257	0.4	0.65	29	5.3	1.6
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	513	20.9	16.5	335	1.8	233	0.34	0.60	25	4.4	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります