



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 水	ごはん ツナのカレー煮 厚揚げのみそ汁	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)／冷凍厚揚げ(15)、たまねぎ(15)、南瓜(10)、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 ◎ふわふわチップにんじん味牛乳 ソフトせんべい塩味 ミニ動物ビスケット	535(470) 19.0(17.1) 13.6(11.1) 1.7(1.4)
5 木	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、たまねぎ(20)、キャベツ(15)、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)／冷凍豆腐(20)、さつまいも(15)、たまねぎ(10)、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 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち KCさかなの学校 ハイ！チーズ	513(499) 21.5(20.0) 17.0(18.0) 1.0(0.9)
6 金	ごはん 鮭の照焼 キャベツの炒め煮 大根汁 焼きのり	米(50g)／秋鮭(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)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(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 ◎どうもろこしでつくったパフス ナック塩味 ジョア ひじきスティック ねじりん棒	499(496) 25.8(25.5) 10.7(12.3) 1.5(1.3)
7 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)、なたねサラダ油(2)、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 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい 1歳からのサッポロポテト	503(455) 21.1(18.6) 16.0(14.8) 2.5(2.0)
10 火	ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 豆腐のすまし汁	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)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ほうれんそう(5)、しめじ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 菜かゆ みかん	556(482) 18.6(16.4) 17.2(15.3) 0.7(0.6)
11 水	菜飯 鯖の漬焼き(柚子) 黒豆の甘煮 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)／蒸し黒大豆(20)、さつまいも(20)、さとう(5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)／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)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 まあるいクラッカー ふっくら桜えびせんべい りんご	586(535) 34.8(31.1) 17.9(17.1) 2.3(1.9)
12 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)、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 マリー 元気あまからせん	571(506) 22.3(19.7) 17.3(17.5) 1.3(1.0)
13 金	パーカーバン ホキのムニエル ブロッコリーのソテー 豆のクリームスープ	パーカーバン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、無塩バター(4)／ロースハム(7)、ブロッコリー(10)、キャベツ(20)、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)／ショルダーベーコン(7)、白いんげん豆ペースト(20)、たまねぎ(35)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、無塩バター(1.5)、食塩(0.1)、こしょう、とりがらスープ(4)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)／さつまいも(30)、あずき(10)、さとう(12)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎どうもろこしでつくったパフス ナック塩味 牛乳 さつま芋入りぜんざい ピーチゼリー	641(564) 28.5(25.5) 17.8(16.9) 1.7(1.5)
14 土	チャンポン麺 ツナじゃが	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)／ツナ缶(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、なたねサラダ油(0.5)	◎牛乳 ◎元気野菜入りソフトせん 牛乳 かぼちゃポーロ ソフトせんべい塩味	503(443) 22.5(19.2) 13.1(12.5) 1.2(0.9)
16 月	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(7)、カレー(3)、トマトチャップ(3)、ウスター(1)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(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／小麦粉(20)、A-キダガバ(0.5)、にんじん(7)、野菜生活(5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 人参蒸しパン	650(578) 19.8(17.8) 18.4(17.2) 1.4(1.1)
17 火	ごはん 魚のかば焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／いわしの開き(3〜5歳)(40)、カラスガレイ(1〜2歳)(40)、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)／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)／木綿豆腐(20)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳、スイートポリコーン お米でつくったパフスナック ソース味 りんご	536(443) 20.4(19.4) 16.8(12.6) 1.0(0.8)
18 水	ごはん 鶏肉のレモン風味 洋風ひじき マカロニスープ	米(50g)／鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、レモン果汁(3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)／芽ひじき(1.5)、ショルダーベーコン(3)、にんじん(7)、れんこん(5)、コーン(5)、にんにく(0.2)、オリーブ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)／マカロニ(3)、ウイナーソーセージ(4)、じゃがいも(20)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、ほうれんそう(5)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)／食パン(0.5枚)、ちりめんじゃこ(5)、マヨドレッシング(7)、きざみのり(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 のりじゃこトースト	609(574) 25.7(24.6) 22.0(22.2) 1.9(1.7)
19 木	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	米(50g)／秋鮭(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)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(5)、うすあげ(3)、干しいたけ(0.2)、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)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(20)、さといも(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち KCさかなの学校 ハイ！チーズ	526(519) 24.2(24.0) 17.0(18.4) 1.4(1.2)



Main table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include items like 20金 (Egg fried rice), 21土 (Soba), 23月 (Bread), 24火 (Ramen), 25水 (Soba), 26木 (Ramen), 27金 (Ramen), 28土 (Ramen), 30月 (Ramen), 31火 (Ramen).

お正月～おせち料理

地域や家庭で引き継がれてきた行事食。おせち料理もそのひとつです。それぞれの料理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
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、お金が増える
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

Table titled '今月の栄養価(1月)' showing nutritional values for 3-year-olds and 3-year-olds below. Columns include Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Iron (mg), Vitamin A (μgRAE), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), Fiber (g), and Salt (g).

※材料の都合により、献立を変更することがあります