



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 木	ごはん ツナのカレー煮 麩のみそ汁	米(50g)／ツナ(20),たまねぎ(35),じゃがいも(40),にんじん(12),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)／おつゆ麩(1),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	520(458) 18.8(17.0) 12.0(9.8) 1.7(1.4)
5 金	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(25),キャベツ(30),にんじん(5),あおねぎ(5),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(3),なたねサラダ油(0.5)／木綿豆腐(20),さつまいも(20),たまねぎ(15),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 アンパンマンのぶくじゃが	515(492) 19.9(18.3) 15.4(16.4) 0.9(0.8)
6 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 たべっ子バイビーおやさい 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)
9 火	ごはん 中華豆腐 春雨スープ	米(60g)／豚もも肉(12),むきえび(20),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),とりからスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶん(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)／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 ◎元気ソースせん牛乳 菜かゆ みかん	549(455) 22.8(19.4) 11.5(10.7) 1.0(0.8)
10 水	ごはん ホキの西京焼き きんぴられんこん かき卵汁	米(50g)／ホキ(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)／れんこん(15),ごぼう(6),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),ごま(1)／たまご(15),木綿豆腐(12),たまねぎ(15),ながいも(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 ◎メープルスナック ジョア ひじきスティック ねじりん棒	501(486) 22.0(22.6) 10.1(11.2) 1.1(0.9)
11 木	ごはん 豚肉のうま煮 じゃがいものみそ汁	米(60g)／豚もも肉(30),たまねぎ(30),にんじん(5),あおねぎ(3),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)／うすあげ(3),じゃがいも(30),たまねぎ(20),こまつな(7),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味牛乳 マリー 元気あまからせん	546(455) 20.0(17.0) 14.0(13.5) 1.5(1.2)
12 金	粟飯 鯖の漬焼き(柚子) 金時豆の甘煮 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)／さくら(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)／金時豆(12),さとう(3),濃口しょうゆ(0.4),食塩(0.1)／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)／ネージュミックス(25),スキムミルク(3),さとう(3),ごま(1),なたね油(4)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 おとし揚げ	622(588) 29.1(26.6) 20.1(19.8) 2.0(1.6)
13 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,でんぶん(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 かほちゃポーロ えびスナック	503(442) 22.8(19.5) 13.2(12.6) 1.2(0.9)
15 月	ごはん 卵焼き 紅白煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／たまご(40),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)／だいこん(30),きんとき(にんじん(6),さとう(1.5),米酢(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)／さつまいも(30),あずき(10),さとう(12),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 さつまい入りぜんざい みかん	568(509) 20.8(18.6) 13.4(13.2) 1.4(1.1)
16 火	ごはん あじのマヨドレ焼き キャベツのソテー 和風コーンスープ	米(50g)／とろあじ(40),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.2),マヨドレッシング(6)／焼豚(7),キャベツ(25),たまねぎ(15),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(0.3)／北海道クリームコーン(15),たまねぎ(25),にんじん(5),チンゲンサイ(5),えのきたけ(5),とりからスープ(3),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎元気ソースせん牛乳, きな粉ウエハース ぶっくら桜えびせんべい りんご	515(459) 21.0(19.9) 17.2(16.0) 1.3(1.1)
17 水	うすまきパン クリームシチュー マカロニナポリタン	うすまきパン(1個)／鶏もも肉(25),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(30),かぶ(15),かぶ・葉(5),しめじ(5),ブロッコリー(10),無塩バター(4),小麦粉(4),牛乳(30),スキムミルク(3),とりからスープ(4),生クリーム(1.5),食塩(0.3),こしょう／マカロニ(12),ショルダーベーコン(7),たまねぎ(15),にんじん(7),ピーマン(4),なたねサラダ油(0.5),トマトピューレ(7.5),トマトソース(3),カササシ(0.5),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょう／米(30),花かつお(1.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 焼きおにぎり風	617(520) 26.6(22.3) 18.3(16.1) 1.6(1.2)
18 木	ごはん 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐のすまし汁	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.1),でんぶん(8),なたね油(4),たまねぎ(10),にんじん(5),さやいんげん(3),さとう(1),濃口しょうゆ(2),食塩(0.1),でんぶん(0.5),けずりぶし(1)／木綿豆腐(20),ながいも(15),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),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 ◎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	572(532) 22.0(21.2) 17.6(17.3) 0.7(0.6)
19 金	ごはん 筑前煮 白菜のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(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)／うすあげ(3),はくさい(20),たまねぎ(10),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),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)／小麦粉(20),パキチン(0.5),ダイスチーズ(10),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	569(522) 24.3(21.5) 16.3(16.4) 1.8(1.4)



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 土	和風スバゲティ- 豆腐のみそ汁	スバゲティ(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 たべっ子パイビーおやさい 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)
22 月	ごはん 中華豆腐 春雨スープ	米(60g) / 豚もも肉(12)、むきえび(20)、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)、とりからスープ(2)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶ(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 ◎胚芽スティック 牛乳、まあるいクラッカー とうもろこしでつくったパフスナック塩味 りんご	535(451) 30.7(25.8) 14.9(14.3) 1.2(1.0)
23 火	ごはん ボーケケチャップ 添え野菜 豆のクリームスープ	米(50g) / 豚もも肉(35)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、しめじ(5)、トマトチャップ(4)、卵(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)、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、とりからスープ(4)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5) / トマトチャップ(25)、レモン果汁(4)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(3)、さとう(3)、無塩バター(4)、粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 レモンケーキ	637(545) 27.3(23.3) 19.1(16.9) 0.8(0.6)
24 水	ごはん ホキの西京焼き きんぴられんこん かき卵汁	米(50g) / ホキ(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) / れんこん(15)、ごぼう(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1) / たまご(15)、木綿豆腐(12)、たまねぎ(15)、ながいも(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) / 野菜チップス(10)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 野菜チップス 国産りんごゼリー	513(463) 20.0(18.9) 15.1(14.0) 1.1(0.9)
25 木	ごはん 手羽中の煮物 チンゲンサイのじゃこ炒め 豚汁	米(50g) / 手羽中(2本)、しょうが(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、料理酒(0.5)、米酢(1) / チンゲンサイ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、ちりめんじゃこ(3)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1) / 豚もも肉(10)、うすあげ(3)、板こんにやく(5)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおなづき(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 マリー 元気あまからせん	573(526) 25.0(23.3) 18.5(18.6) 1.9(1.6)
26 金	中華おこわ ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米(35g)、もち米(10)、焼豚(12)、にんじん(5)、干ししいたけ(1)、料理酒(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、とりからスープ(1)、ごま油(0.5) / ほっけ(50)、食塩(0.2) / だいこん(30)、にんじん(7)、豚ミンチ肉(10)、しょうが(0.1)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぶ(0.5)、なたねサラダ油(0.5) / 木綿豆腐(20)、はくさい(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(6)、ほうれんそう(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / 食パン(0.5枚)、ショルダーベーコン(4)、じゃがいも(20)、たまねぎ(10)、スキムミルク(1.5)、無塩バター(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 ベーコンポテトトースト	597(566) 31.9(29.4) 19.9(19.9) 2.8(2.6)
27 土	チャンボン麺 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、でんぶ(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 えびスナック	503(442) 22.8(19.5) 13.2(12.6) 1.2(0.9)
29 月	ごはん 卵焼き ひじき豆 大根のみそ汁	米(50g) / たまご(40)、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) / だいず(12)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2) / うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(20)、こまつな(5)、にんじん(5)、しいたけ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / おつゆ麩(5)、無塩バター(6)、グラニュー糖(4)、きなこ(3)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 麩のラスク みかん	554(502) 21.7(19.2) 20.4(18.8) 1.6(1.3)
30 火	ごはん 鱈の照焼き 白菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g) / さわら(40)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1) / うすあげ(3)、はくさい(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、さとう(0.5)、けずりぶし(0.3) / 木綿豆腐(20)、さつまいも(25)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳、元気水族館のなかまたち 元気カリボテミニ ハイ! チーズ	561(520) 23.7(22.7) 19.7(19.4) 1.8(1.6)
31 水	コッペパン ハッシュドビーフ じゃがベーコン	ドッグパン(65g(1個)) / 牛もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、マッシュルーム(10)、無塩バター(4)、はいせん小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりからスープ(3)、トマト缶(20)、ウサギ(3)、トマトソース缶(5)、トマトチャップ(5)、トマトソース缶(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう / じゃがいも(45)、ショルダーベーコン(5)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、ブロッコリー(10)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1) / 米(30)、こまつな(10)、ちりめんじゃこ(3)、なたねサラダ油(1)、みりん(0.5)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、ごま(0.2)	◎牛乳 ◎メープルスナック 牛乳 焼きおにぎり風(じゃこ菜味)	603(507) 23.1(19.5) 20.9(18.2) 1.4(1.1)

※材料の都合により、献立を変更することがあります



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	551	23.4	16.2	316	2.0	226	0.37	0.62	24	5.1	1.5
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	493	21	15.4	311	1.6	206	0.32	0.57	21	4.1	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

季節の食事

七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は『人日の節句』といって、江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草がゆには、一年間健康で過ごせるように、無病息災の願いが込められています。他にもお正月のおせち料理などのご馳走で疲れた胃腸を休め、不足しがちな栄養素を補う効果もあります。

- ◆せり…鉄が多く含まれる。
- ◆なずな…別称べんべん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◆ごぎょう…風邪予防や解熱に効果がある。
- ◆はこべら…古くから腹痛の薬草として親しまれてきた。
- ◆ほとけのざ…別称タビラコ。
- ◆すずな…かぶのこと。
- ◆すずしろ…だいこんのこと。

