



1月 予定献立表



2018年

日	曜日	午前おやつ		献立名		午後おやつ		材料と体内での働き		
		(乳児)	主食	副食	(乳・幼児)	熱や力になる食品(黄)	血・肉・骨になる食品(赤)	体調を整える食品(緑)		
4	木	かぼちゃボール 牛乳	赤飯	お雑煮風 千種焼き きんとん風煮物	紅白寒天 牛乳	米 砂糖 もち米 さつまいも くり 寒天	牛乳 たまご 鶏肉 ささげ ツナ 豆腐	玉ねぎ にんじん だいこん ほうれん草 干しいたけ りんご		
5	金	やさしいリング 牛乳	みそ 煮込み うどん	たらの甘酢あんかけ 五目豆 みかん	七草かゆ 麦茶	うどん 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 里芋	みそ 豚肉 たら 大豆 さつまあげ	にんじん だいこん しいたけ せり こほう 長ねぎ エリンギ なすな 小ねぎ えのき茸 いんげん みかん かぶ		
6	土	小魚ミニボン 牛乳	ごはん	すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め キャベツのきのこ和え	ふかしいも クラッカー 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ごま油 クラッカー	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ だいこん なら キャベツ きゅうり えのき茸		
9	火	ゼリー 牛乳	ごはん	みそ汁 肉豆腐 パナナ チンゲン菜ともやしのおかか和え	ミニパン チーズ 牛乳	米 砂糖 ミニパン	牛乳 みそ チーズ 豚肉 豆腐 かつお節	玉ねぎ 白菜 かぶ チンゲン菜 長ねぎ エリンギ もやし パナナ		
10	水	ボン菓子 牛乳	麦 ごはん	田舎汁 かれいの煮付け 切り干し大根のサラダ	おしるこ風 揚げおかき 牛乳	米 砂糖 麦 里芋 揚げおかき	牛乳 みそ かわいい あずき	にんじん 白菜 切り干し大根 こほう きゅうり しょうが		
11	木	かぼちゃボーロ 牛乳	ハンバーグ トマト ソース スパゲティ	野菜スープ イタリアンサラダ ヤクルト	ケーキ 牛乳	スパゲティ 砂糖 片栗粉 バター ケーキ パン粉 油	牛乳 たまご 粉チーズ 豚ひき肉 鶏ひき肉 ヤクルト	玉ねぎ にんじん 白菜 ピーマン えのき茸 しめじ キャベツ きゅうり トマト パセリ粉		
12	金	紫いものおせんべい 牛乳	パン	ポトフ風 鶏肉のオレンジ焼き コールスローサラダ	にらちぢみ 牛乳	パン 砂糖 油 小麦粉 ごま じゃがいも ごま油 マーメイド	牛乳 鶏肉 ハム さくらえび ウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン なら 長ねぎ しょうが		
13	土	おさつボール 牛乳	ごはん	みそ汁 肉じゃが ミックスサラダ	麦ロールジャムサンド 牛乳	米 砂糖 じゃがいも パン ジャム	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ いんげん きゅうり キャベツ		
15	月	やさしいあられ 牛乳	ごはん	みそ汁 すき焼き風 さつま芋サラダ グレープフルーツ	くるみボール 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ バター 小麦粉 くるみ	牛乳 みそ 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん エリンギ 長ねぎ えのき茸 きゅうり かぶ レーズン グレープフルーツ		
16	火	きなこウエハース 牛乳	パン	クリームシチュー ほうれん草とツナのキッシュ カラフルサラダ	レタスチャーハン 麦茶	米 パン バター 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 たまご チーズ 豚肉 スキムミルク ツナ ウインナー	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ピーマン フロccoli コーン きゅうり 長ねぎ レタス		
17	水	バナナ 牛乳	菜飯	みそ汁 ほっけのから揚げ 白菜ときゅうりのボン酢和え	スイートポテト 牛乳	米 砂糖 油 バター さつまいも 片栗粉	牛乳 みそ たまご 生クリーム ほっけ	玉ねぎ にんじん 青菜 白菜 きゅうり しめじ レーズン しょうが		
18	木	やさしいリング 牛乳	中華丼	きのこの中華風スープ 棒棒鶏 チーズ	コーン蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	牛乳 チーズ 豚肉 鶏ささ身 むぎえび	玉ねぎ にんじん だけのご 白菜 エリンギ しいたけ なら もやし きゅうり コーン しょうが		
19	金	ゼリー 牛乳	ちゃん ぼん	鶏肉の照り焼き 粉吹きいも りんご	オニオンベークブレッド 牛乳	中華麺 油 ごま油 ホットケーキミックス じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 むぎえび ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 もやし りんご パセリ粉 コーン 青のり しょうが		
20	土	ひじきあられ 牛乳	ごはん	みそ汁 鮭の塩焼き 白菜と人参のお浸し	ポップコーン バナナ 牛乳	米 ポップコーン	牛乳 みそ 鮭	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ パナナ		
22	月	コーンボール 牛乳	わかめ ごはん	のっぺい汁 豚肉ときのこのソテー かぼちゃサラダ	ソーセージ春巻き 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ ぎょうざの皮 里芋 ごま油	牛乳 みそ 豚肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん だいこん チンゲン菜 きゅうり わかめ エリンギ かぼちゃ レーズン		
23	火	やさしいあられ 牛乳	きつね うどん	はんぺんのたまごとし れんこんサラダ オレンジ	きな粉とごまのクッキー 牛乳	うどん 砂糖 マヨネーズ バター 小麦粉 ごま	牛乳 たまご かまぼこ はんぺん 油揚げ きな粉	にんじん 長ねぎ れんこん きゅうり ピーマン コーン 小ねぎ オレンジ		
24	水	小魚ミニボン 牛乳	パン	かぶのスープ 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ	栄養そうすい 麦茶	米 パン 砂糖 油 小麦粉	鶏肉 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん みつば かぶ マッシュルーム トマト チンゲン菜 レタス きゅうり だいこん えのき茸		
25	木	おさつボール 牛乳	ごはん	すまし汁 鯖のみそ煮(乳児 白身魚) キャベツの昆布和え パナナ	シュガートースト 牛乳	米 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 みそ 豆腐 鯖(乳児 白身魚)	にんじん わかめ 長ねぎ キャベツ きゅうり かぶ しょうが こんぶ		
26	金	きなこウエハース 牛乳	麦 ごはん	みそ汁 松風焼き 小がんもの煮物	フルーツ杏仁 せんべい 麦茶	米 麦 砂糖 油 じゃがいも パン粉 杏仁豆腐 せんべい ごま	みそ たまご スキムミルク 豚ひき肉 鶏ひき肉 がんもどき	玉ねぎ にんじん しめじ いんげん フルーツ缶 長ねぎ 青のり		
27	土	かぼちゃボーロ 牛乳	ごはん	みそ汁 豚肉のみぞれ煮 野菜の浅漬け	米粉マフィン みかん 牛乳	米 砂糖 米粉マフィン	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん えのき茸 だいこん きゅうり みかん		
29	月	紫いものおせんべい 牛乳	ごはん	相性汁 鶏肉の和風あんかけ 春雨サラダ みかん	桃ケーキ ジョア	米 砂糖 バター ホットケーキミックス 片栗粉 春雨 里芋	牛乳 みそ たまご 鶏肉 ベーコン ジョア	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース きゅうり レタス もも缶 みかん		
30	火	ひじきあられ 牛乳	パン	かきたまスープ ポークチャップ ポパイサラダ	ソース焼きそば 麦茶	パン 砂糖 油 片栗粉 中華麺	たまご 豚肉	玉ねぎ にんじん えのき茸 マッシュルーム ほうれん草 青のり きゅうり キャベツ もやし ピーマン		
31	水	ボン菓子 牛乳	ごはん	みそ汁 白身魚のフライタルソース 小松菜と厚揚げの煮物	いちごクレープ クラッカー 牛乳	米 砂糖 油 パン粉 タルタルソース 小麦粉 いちごクレープ クラッカー	牛乳 みそ たまご 白身魚 厚揚げ	にんじん わかめ 小松菜 だいこん 小ねぎ		
今月の平均 給与栄養量		乳児1~2歳児		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	529キロカロリー 20.5グラム 17.7グラム 1.7グラム	幼児3~5歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	608キロカロリー 24.7グラム 20.1グラム 2.0グラム		

*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。

*昼食時は麦茶がつかます。

星の子第3保育園