



# 献立表



日 曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (Kcal)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 水	元旦							
2 木								
3 金								
4 土	ごはん すきやきふりかけ ヤクルト	せんべい汁 ソーセージ/ソイ バナナ	すきやきふりかけ とりにく ぎょう くソーセージ ぎょうにゅう みそ	こめ ヤクルト さとう あぶら じゃがいも	ささかきごぼう にんじん まいた け 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 バ ナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	405
5 日								
6 月	ごはん 一口チーズ ジョア	豚汁 星のポテトフライ オレンジ	チーズ ぶたにく 凍り豆腐 みそ ぎょうにゅう とうふ	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも こんにゃく あぶら 星 型ハッシュドポテト	にんじん キャベツ 乾椎茸 もや し オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	264
7 火	ごはん のり佃煮	千キン Grill ビーフン炒め キャベツと卵のスーフ バナナ	のり佃煮 とりにく ベーコン 豚ひ き肉 たまご すきおみろく みそ	こめ ビーフン ごま油 あぶら さとう じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン キャベ ツ バナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	490
8 水	ごはん フキトマト	ハムチーズフライ わかめサラダ みそ汁(キャベツ) みかん	ハム スライスチーズ わかめ あ ぶらあげ 白みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら ド レッシング さとう じゃがいも	ミニトマト レタス にんじん グリー ン アスパラガス きゅうり キャベツ しめ じ みかん りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 マッシュ和え	262
9 木	ごはん 一口チーズ	魚のてんぷら 人参の子和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	チーズ たら たらこ 高野豆腐 とうふ わかめ 白みそ すきおみ ろく	こめ てんぷら粉 あぶら こん にゃく さとう	にんじん 乾椎茸 長ねぎ えのき だけ りんご	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	320
10 金	ごはん 味楽ふりかけ ●修了記念撮影●	スパゲティミートソース 千キンナゲット コーンのスーフ バナナ	味楽ふりかけ 豚ひき肉 ぎょうに く 千キンナゲット すきおみろく たまご かつお節 あおのり えび みそ	こめ スパゲティー あぶら パ ン こおごき さとう お好み焼 き粉 じゃがいも	にんにく にんじん 玉葱 セロリー ピー マン マッシュルーム トマト トマトピューレ しめじ コーン バナナ キャベツ	ミルク お好み焼き	白粥 野菜煮	660
11 土	●ふれあい参観●						スチパン 幼児りんごジュース	-
12 日								
13 月	成人の日							
14 火	ごはん 一口チーズ ジョア	豚生姜焼 千切りキャベツ 春雨スーフ オレンジ	チーズ ぶたにく ぎょうにゅう み そ	こめ にゅうさんきんいんりょう あ ぶら はるさめ じゃがいも	キャベツ ミノトマト にんじん きゅうり 長ねぎ オレンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	186
15 水	ごはん 鮭フレーク ●クッキング●	海老フライ すきこんぶ五目煮 みそ汁(厚揚げ) バナナ	さけ えび こんぶ ぶたにく あ ぶらあげ 竹輪 なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら こんにゃく さとう カルピス じゃがいも	にんじん しめじ ピーマン 乾椎 茸 だいこん バナナ 玉葱	カルピス ラスク	白粥 野菜煮	248
16 木	ごはん のり佃煮	グラタン メンチカツ 白菜スーフ みかん	のり佃煮 とりにく ぎょうにゅう ピザ用チーズ メンチカツ ベーコ ン すきおみろく みそ	こめ マカロニ あぶら バター さとう じゃがいも	にんじん 玉葱 はくさい しめじ みかん	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	447
17 金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	カツカレー 福神漬 アイス	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 た まご すきおみろく ぎょうにゅう	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら アイス さとう ホットケ ーキミックス	玉葱 にんじん レーズン ふくし んづけ	ミルク 蒸しパン	白粥 マッシュ和え	688
18 土	ごはん おかかふりかけ ヤクルト	マーボー豆腐 しゅうまい ●自由参観 (0.1歳児)●	おかかふりかけ とうふ 豚ひき肉 みそ しゅうまい ぎょうにゅう	こめ ヤクルト ごま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン だけのごし ょうが 乾椎茸 長ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	278
19 日								
20 月	ごはん 一口チーズ ジョア	けんちん汁 ウインナー バナナ	チーズ とりにく とうふ 白みそ ポークウインナー ぎょうにゅう み そ	こめ にゅうさんきんいんりょう こん にゃく さといも ごま油 さとう じゃがいも	大根 にんじん 長ねぎ バナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	300
21 火	ごはん 鮭フレーク	千キンマト煮 ツナサラダ わかめスーフ りんご	さけ とりにく まぐろ わかめ す きおみろく みそ	こめ あぶら バター さとう ご ま マヨネーズ じゃがいも	玉葱 マッシュルーム トマト フ ロッキー きゅうり レタス 長ね ぎ しめじ にんじん りんご	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	395
22 水	ごはん 健骨納豆 ●避難訓練●	ハムエッグ ナムル 中華風スーフ みかん	挽きわり納豆 しらす干し おかか ふりかけ たまご ハムのり かま ぼこ わかめ とうふ	こめ てんぷら粉 あぶら ごま ごま油 さとう	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり 長ねぎ はくさい えのき だけ みかん りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	292
23 木	ごはん フキトマト ●歩くスキー会●	チーズハンバーグ サラスパサラダ ポトフ風スーフ バナナ	ぎょうにゅう とうふ たまご 豚ひ き肉 ピザ用チーズ まぐろ ポー クウインナー すきおみろく	こめ あぶら パンこ サラスパド レッシング じゃがいも さとう さ つまいも はちみつ ごま	ミニトマト 玉葱 にんじん レタス バナナ	ミロミルク 大学芋	白粥 豆腐煮	661
24 金	ごはん たらこふりかけ ●雪上運動会●	カレー南蛮 ちくわチーズ揚げ オレンジ	たらこふりかけ わかめ 板かまぼ こ うずらたまご 焼きたまご 竹輪 チーズ すきおみろく みそ	こめ うどん 片栗粉 さとう 天 ぷら粉 あぶら 薄皮つぶあんば ん じゃがいも	玉葱 もやし コーン ほうれんそ う 長ねぎ オレンジ みかん	ミルク スチパン みかん	白粥 野菜煮	570
25 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	さつま汁 ミートコロケ キウイ	チーズ 赤みそ やきとうふ さつ まあげ とりにく ぎょうにゅう み そ	こめ ヤクルト さつまいも こん にゃく あぶら じゃがいも	にんじん だいこん 乾椎茸 キ ウイ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	244
26 日								
27 月	ごはん 一口チーズ ジョア	八宝菜 ミートボール バナナ	チーズ ぶたにく ミートボール ぎょうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう 片 栗粉 ごま油 さとう じゃがいも	はくさい にんじん だけのご水煮 玉葱 ピーマン きくらげ 乾椎茸 バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	354
28 火	ごはん フキトマト	スタミナポーク オレンジ りんごのサラダ みそ汁(お昼とわかめ)	豚肉 ハム わかめ みそ すきお みろく とうふ	こめ 薄力粉 あぶら さとう マ ヨネーズ たまご麺	ミニトマト コーン キャベツ りん ご レタス きゅうり 長ねぎ オレ ンジ	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	404
29 水	ごはん 一口チーズ	さけの塩焼き ほうれん草おかかか みそ汁(なめこ) みかん	チーズ 紅鮭 かつお節 とうふ 白みそ みそ	こめ さとう カルピス じゃがいも	ほうれんそう にんじん はくさい えのきだけ(味付け瓶詰め) なめ こ みかん 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	151
30 木	ごはん のり玉ふりかけ	塩ラーメン かぼちゃコロケ りんご	うずらたまご ぶたにく なた わかめ こんぶ すきおみろく み そ	こめ 生中華めん さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 かぼちゃ りんご	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	574
31 金	ごはん 一口チーズ	鬼ライス フキドック すまし汁 バナナ	チーズ 豚ひき肉 ポークウインナー ぎ ょうにゅう ソーセージ のり たまご ハム スライスチ ーズ とうふ すきおみろく ぎょうにゅう みそ	こめ さとう あぶら 棒ふり ホッ トケーキミックス バター じゃがいも	玉葱 えだまめ にんじん 長ねぎ バナナ	ミルク クッキー	白粥 野菜煮	496

給食MEMO  
 の日はスプーンを持たせてください。  
 の日はめん類です。  
 ご飯の量は加減をお願いします。

## 今日は何の日?

1月11日は  
「鏡開きの日」です。

お正月に歳神さまにお供えし  
た鏡もちを、木づちで割ってお  
汁粉やお雑煮にして食べるこ  
とで、1年の無病息災を願いま  
す。小さなかけらも残さず食べ  
ましょう。

## 体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい  
食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニ  
ラなど体を温める働きのある食材をとり  
入れるといいでしょう。  
体を温めると血液の  
流れがよくなり、体を  
守る免疫力が高まる  
といわれています。

