

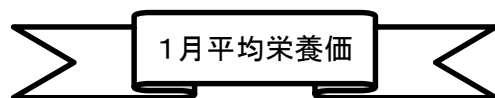
令和元年度1月の献立表

認定こども園たちばな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

| 日付 | 曜日 | 未満児<br>10時おやつ          | 昼 食   |  |   | 3時おやつ            |  |
|----|----|------------------------|---|--|---|------------------|--|
|    |    |                        | 主食  | 副食 献立                                  | 材料名   | 献立               | 材料名  |
| 4  | 土  | 10時:ビスケット、麦茶           | お昼:お弁当 3時:グレーゼリー、せんべい、麦茶                      |  |   |                  |  |
| 6  | 月  | クラッカー・麦茶               | ごはん   | 豚肉のマーメレード焼き・ブロッコリーの炒め物・チーズ・味噌汁         | 米・豚肉・マーメレードジャム・ブロッコリー・コーン・ベーコン・カレー粉・チーズ・おふ・わかめ  | バウムクーヘン・麦茶       | バウムクーヘン・麦茶<br>※米粉のパン                           |
| 7  | 火  | ふかしいも・麦茶               | ごはん   | ミートローフ・春雨サラダ・りんご・もやしのスープ               | 米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・春雨・きゅうり・人参・ハム・りんご・もやし・ニラ                              | ツナサンド・牛乳         | ロールパン・ツナ・キャベツ・マヨネーズ・スキムミルク・牛乳                  |
| 8  | 水  | チーズ・麦茶                 | 炊き込みおこわ                                       | 鶏の照り焼き・みかん・味噌汁                         | 米・もち米・鶏肉・ごぼう・人参・ちくわ・鶏肉・にんにく・生姜・みかん・豆腐・玉ねぎ   | アップルパイ・牛乳        | アップルパイ・牛乳<br>※りんご、ハイハイせん                       |
| 9  | 木  | りんご・麦茶                 | ごはん   | ホッケの塩だれ焼き・ひじき煮・中華きゅうり・味噌汁              | 米・ホッケの塩だれ・ひじき・豚肉・人参・ちくわ・油揚げ・きゅうり・玉ねぎ・ニラ   | フルーチェ・ぼたぼたせんべい   | フルーチェ・牛乳・ぼたぼたせんべい<br>※せんべい→あんぱんまんせん            |
| 10 | 金  | 卵ボーロ・牛乳                | 食パン(ブルーベリー)                                   | ハムカツ・中華ナムル・ミニトマト・白菜のスープ                | 食パン・ブルーベリージャム・ハムカツ・油・ソース・もやし・ほうれんそう・きゅうり・人参・焼豚・ミニトマト・白菜・ベーコン                                | いなり寿司・麦茶         | 米・味付け油揚げ・麦茶                                    |
| 11 | 土  | 10時:せんべい、麦茶            | お昼:うどん、ブロッコリーのおかかあえ、オレンジジュース 3時:バナナ、クラッカー、麦茶  |  |   |                  |  |
| 14 | 火  | ヨーグルト・麦茶               | ごはん   | 鶏肉のトマトソースがけ・ごぼうサラダ・スティックきゅうり・ほうれんそうスープ | 米・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ごぼう・人参・コーン・ハム・いりごま・マヨネーズ・スキムミルク・きゅうり・浅漬けのもと・ほうれんそう・玉ねぎ                       | バナナケーキ・牛乳        | ホットケーキミックス・牛乳・バナナ・卵・バター・牛乳                     |
| 15 | 水  | バナナ・牛乳                 | ロールパン   | エビカツ・ブロッコリーサラダ・チーズ・コーンスープ              | ロールパン・エビカツ・油・ソース・ブロッコリー・卵・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・カレー粉・チーズ・玉ねぎ・コーン・牛乳・クリームコーン缶・シチューミックス             | わかめおにぎり・麦茶       | 米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)                           |
| 16 | 木  | スティックきゅうり・麦茶           | ごはん   | サバの味噌煮・野菜のごまあえ・ミニトマト・けんちん汁             | 米・サバの味噌煮・もやし・いんげん・人参・すりごま・ミニトマト・豆腐・鶏肉・里芋・ごぼう・油揚げ・大根   | クリームパン・牛乳        | クリームパン・牛乳<br>※クロワッサン                           |
| 17 | 金  | せんべい・麦茶                | カレーライス  | コールスローサラダ<br>福神漬け<br>オレンジジュース          | 米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・オレンジジュース                     | マカロニきなこ牛乳        | マカロニ・きなこ・砂糖・牛乳                                 |
| 18 | 土  | 10時:クラッカー、麦茶           | お昼:ラーメン、中華きゅうり、りんごジュース 3時:バナナ、せんべい、麦茶         |  |   |                  |  |
| 20 | 月  | ビスケット・麦茶               | ごはん   | 豚肉の生姜焼き・かぶの昆布あえ・みかん・味噌汁                | 米・豚肉・生姜・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・みかん・豆腐・なめこ   | アメリカンドック・牛乳      | アメリカンドック・ケチャップ・牛乳                              |
| 21 | 火  | せんべい・麦茶<br><b>誕生日会</b> | けんちんうどん                                       | しゅうまい・りんごジュース                          | うどん・鶏肉・豆腐・人参・里芋・ごぼう・大根・油揚げ・肉しゅうまい・りんごジュース   | ケーキ・牛乳           | ケーキ・牛乳<br>※グレーゼリー、野菜ハイハイせん、麦茶                  |
| 22 | 水  | オレンジゼリー・麦茶             | ごはん   | 鮭の甘味噌焼き・上州きんぴら・りんご・すまし汁                | 米・鮭の甘味噌漬け・ごぼう・人参・鶏肉・椎茸・しらたき・パプリカ・いりごま・りんご・ほうれんそう・おふ   | 肉まん・牛乳           | 肉まん・牛乳   |
| 23 | 木  | りんご・牛乳                 | 食パン(メープル)                                     | ヒレカツ・ツナのあえもの・ミニトマト・中華コーンスープ            | 食パン・メープル・ヒレカツ・油・ソース・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・ツナ・ミニトマト・玉ねぎ・コーン・卵                                     | しらすおにぎり・麦茶       | 米・しらす・麦茶・(梅干し)                                 |
| 24 | 金  | みかん・麦茶                 | ごはん   | 鶏の味噌焼き・大根サラダ・かまぼこ・豆腐のスープ               | 米・鶏肉・大根・きゅうり・人参・コーン・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・かまぼこ・豆腐・玉ねぎ・小松菜   | プリン・サラダせんべい      | プリン・サラダせんべい<br>※ヨーグルト、ハイハイせん                   |
| 25 | 土  | 10時:ビスケット、麦茶           | お昼:焼きそば、ほうれんそうの磯あえ、グレージュース 3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶 |  |   |                  |  |
| 27 | 月  | クラッカー・麦茶               | ごはん   | 豚肉の味噌焼き・キャベツの昆布あえ・ミニトマト・わかめスープ         | 米・豚肉・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・ミニトマト・わかめ・長ねぎ   | 付け合わせパン・牛乳       | 食パン・チョコ・牛乳<br>※チョコなし                           |
| 28 | 火  | ゆでじゃが・麦茶               | ごはん   | 春巻き・かみかみサラダ・煮卵・味噌汁                     | 米・春巻き・油・大根・きゅうり・人参・するめいか・いりごま・うずらの卵・もやし・油揚げ   | フルーツヨーグルト・えびせんべい | りんご・バナナ・みかん缶・パイン缶・ヨーグルト・せんべい<br>※せんべい→小魚ハイハイせん |
| 29 | 水  | バナナ・牛乳                 | クロワッサン  | タンダーチキン・和風パスタサラダ・チーズ・白菜のシチュー           | クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・パスタ・きゅうり・人参・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・白菜・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・ベーコン・牛乳・シチューミックス | チャーハン・麦茶         | 米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン・麦茶                               |
| 30 | 木  | コーンフレーク・牛乳             | ハヤシライス  | 和風サラダ<br>グレージュース                       | 米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・もやし・きゅうり・ちくわ・わかめ・グレージュース  | たこ焼き・麦茶          | たこ焼き・マヨネーズ・ソース・青のり・麦茶<br>※ベイクドポテト              |
| 31 | 金  | スティックきゅうり・麦茶           | ごはん   | さわらの照り焼き・切干大根煮・みかん・味噌汁                 | 米・さわらのみりん醤油漬け・切干大根・人参・さつま揚げ・いんげん・油揚げ・みかん・里芋・小松菜   | 桃まんじゅう・牛乳        | 桃まんじゅう・牛乳<br>※スティックパン                          |

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



1月平均栄養価

3歳未満児

エネルギー 560kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.2g  
カルシウム 215mg 食塩 2.0g

3歳以上児

エネルギー 587kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.6g  
カルシウム 229mg 食塩 2.1g