

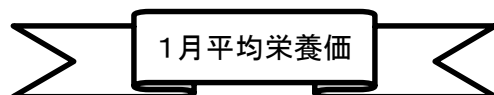
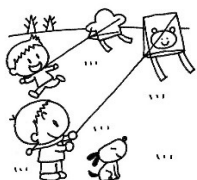
令和2年度1月の献立表

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 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	月	10時:せんべい、麦茶	お昼:お弁当 3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶				
5	火	10時:せんべい、麦茶	お昼:お弁当 3時:付け合わせパン(メープル)、麦茶				
6	水	クラッカー・麦茶	ごはん	松風焼き・春雨サラダ・みかん・豆腐のスープ	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・いりごま・春雨・きゅうり・人参・ハム・みかん・豆腐・玉ねぎ・小松菜	桃まんじゅう・牛乳	桃まんじゅう・牛乳 ※米粉のパン
7	木	コーンフレーク・牛乳	食パン(いちご)	タンドリーチキン・かみかみあえ・チーズ・コンソメスープ	食パン・いちごジャム・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・大根・きゅうり・人参・するめいか・いりごま・チーズ・キャベツ・玉ねぎ	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶・(梅干し)
8	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	ホッケの塩だれ焼き・ひじき煮・スティックきゅうり・味噌汁	米・ホッケの塩だれ・ひじき・豚肉・人参・椎茸・ちくわ・油揚げ・きゅうり・浅漬けのもと・おふ・わかめ	たこ焼き・麦茶	たこ焼き・マヨネーズ・ソース・青のり・麦茶 ※ベイクドポテト
9	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼:うどん、ブロッコリーのおかかあえ、野菜ジュース 3時:みかん、せんべい、麦茶				
12	火	チーズ・麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツときゅうりの昆布あえ・トマト・味噌汁	米・豚肉・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・トマト・大根・油揚げ	メロンパン・牛乳	メロンパン・牛乳 ※クロワッサン
13	水	みかん・麦茶	ロールパン	ヒレカツ・ツナサラダ・チーズ・白菜のスープ	ロールパン・ヒレカツ・油・ソース・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・チーズ・白菜・ハム	栗ごはんのおにぎり・麦茶	米・栗・醤油・酒・塩・麦茶
14	木	せんべい・麦茶 もちつき	炊き込みおこわ	鶏肉のパン粉焼き・みかん・すまし汁(雑煮)	米・もち米・鶏肉・ごぼう・人参・ちくわ・鶏肉・パン粉・パセリ・にんにく・みかん・大根・小松菜・人参・なると(もち)	アップルパイ・牛乳	アップルパイ・牛乳 ※りんご、ビスケット
15	金	バナナ・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・切干大根煮・中華きゅうり・味噌汁	米・タラのカレー風味・切干大根・人参・いんげん・さつま揚げ・油揚げ・きゅうり・豆腐・なめこ	プリン・サラダせんべい	プリン・サラダせんべい ※ヨーグルト、野菜ハイハイせん、麦茶
16	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:ラーメン、スティックきゅうり、オレンジジュース 3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶				
18	月	卵ボーロ・麦茶	ごはん	鶏のからあげ・和風パスタサラダ・トマト・ほうれんそうスープ	米・鶏肉・にんにく・生姜・油・パスタ・きゅうり・人参・ハム・トマト・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・バナナ・牛乳・バター・卵・牛乳
19	火	オレンジゼリー・麦茶	カレーライス	コルルスローサラダ 福神漬け 野菜ジュース	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・野菜ジュース	レーズン蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・レーズン・牛乳
20	水	スティックきゅうり・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・小松菜・おふ	ホットドック・牛乳	ロールパン・ウインナー・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし
21	木	せんべい・麦茶 誕生日会	スパゲッティ	チーズサラダ・バナナオレンジジュース	パスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・ケチャップ・キャベツ・きゅうり・人参・チーズ・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ・オレンジジュース	ケーキ・牛乳	ケーキ・牛乳 ※グレープゼリー、ひじきせん、麦茶
22	金	りんご・牛乳	食パン(ブルーベリー)	コロッケ・和風サラダ・トマト・中華コーンスープ	食パン・ブルーベリージャム・コロッケ・油・ソース・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・わかめ・ちくわ・トマト・卵・玉ねぎ・コーン	チャーハン・麦茶	米・焼豚・玉ねぎ・ピーマン・麦茶
23	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:焼きそば、ほうれんそうの磯和え、グレープジュース 3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶				
25	月	チーズ・麦茶	ごはん	エビフライ・バンサンスー・りんご・豚汁	米・エビフライ・油・ソース・春雨・きゅうり・人参・ハム・卵・いりごま・りんご・豚肉・大根・ごぼう・長ねぎ・じゃがいも・油揚げ	肉まん・牛乳	肉まん・牛乳
26	火	ふかしいも・麦茶	ハヤシライス	ツナのおえものりんごジュース	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・人参・ツナ・りんごジュース	付け合せパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※チョコなし
27	水	バナナ・牛乳	クロワッサン	鶏肉のトマトソースがけ・ブロッコリーの炒め物・チーズ・かき玉汁	クロワッサン・鶏肉・玉ねぎ・ケチャップ・ブロッコリー・コーン・ハム・カレー粉・チーズ・玉ねぎ・水菜・椎茸・なると・卵	焼きそば・麦茶	中華めん・豚肉・もやし・キャベツ・人参・麦茶
28	木	グレープゼリー・麦茶	ごはん	サバの味噌煮・野菜のごまあえ・煮卵・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・うずらの卵・豆腐・鶏肉・里芋・ごぼう・油揚げ・大根	アップルケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・りんご・牛乳・バター・砂糖・卵・牛乳
29	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	ミートローフ・大根サラダ・みかん・味噌汁	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・大根・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・みかん・もやし・油揚げ	スティックケーキ・牛乳	スティックケーキ・牛乳 ※ロールパン
30	土	10時:クラッカー、麦茶	お昼: ミートソーススパゲッティ、ブロッコリーのおかかあえ、りんごジュース 3時:みかん、せんべい、麦茶				

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



3歳未満児

エネルギー 559kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.4g
カルシウム 206mg 食塩 2.0g

3歳以上児

エネルギー 576kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.5g
カルシウム 223mg 食塩 2.1g