



# 1月献立表



和光なかよしこども園

日曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
4 木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
	昼食	ハヤシライス	豚肉	玉葱・コーン・マッシュルーム・グリーンピース	サラダ油・米	丸刈鹿ハヤシフレック・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・水
		ポテトサラダ フルーツみつ豆	ロースハム	人参、コーン、グリーンピース フルーツみつ豆缶・みかん缶・白桃缶	じゃが芋・マヨドレ	塩・こしょう
3時	ジャムサンドクラッカー 麦茶			クラッカー・ブルーベリージャム	麦茶・水	
5 金	10時	チーズ	チーズ			
	昼食	鯉の西京焼き ほうれん草の菜種和え 花麩のすまし汁 ご飯	さば・味噌 玉子	ほうれん草・人参 わかめ・玉葱	砂糖・サラダ油 砂糖 花麩 米	醤油・料理酒・みりん 醤油・天然だし・塩 水・天然だし・塩・醤油
3時		七草粥 麦茶		大根・菜めしご飯の素	米	天然だし 麦茶・水
6 土	10時	赤ちゃんせんべい ソース焼きそば りんごジャムヨーグルト 中華スープ	豚肉 ヨーグルト	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 青梗菜・コーン・長葱	赤ちゃんせんべい 焼きそば種・サラダ油・マヨドレ りんごジャム 胡麻・胡麻油	焼きそばソース 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
	3時	おせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶・水
9 火	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
	昼食	鶏肉のレモン麹焼き ごまツナの和風ドレッシング 具だくさん味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 豆腐・味噌	レモン 小松菜・きゃべつ・人参 白菜・万能葱	砂糖・サラダ油 里芋 米	塩こうじ 和風ごま醤油ドレ 水・天然だし
3時		マカロニきなこと 牛乳	きな粉 牛乳		マカロニ・砂糖	塩
10 水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
	昼食	五目醤油ラーメン 竹輪のねぎ味噌マヨ焼き みかん	豚肉・ナルト 竹輪・味噌	もやし・きゃべつ・人参・コーン 長葱 みかん	中華麺・胡麻油 マヨドレ	醤油ラーメンスープ・水・塩・こしょう
3時		ピザチーズおにぎり 麦茶	チーズ	ピザソース・玉葱・ピーマン・コーン	米・サラダ油	麦茶・水
11 木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
	昼食	具だくさん卵焼き カレー風味の切干大根煮 味噌汁 ご飯	豚肉・玉子 油揚げ 味噌	ひじき・人参・長葱・干し椎茸 切干大根・人参・いんげん なめこ	砂糖・サラダ油 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	塩・醤油・みりん・料理酒 醤油・カレー粉・みりん・天然だし 水・天然だし
3時		三温糖スナッ菓 牛乳	牛乳		焼菓・マーガリン・三温糖	
12 金	10時	大根煮		大根		天然だし
	昼食	鯉のほうれん草クリーム 根菜のおかか和え 味噌汁 わかめご飯	さけ・牛乳 かつお節 味噌	玉葱・ほうれん草 蓮根・人参・ごぼう・コーン もやし・きゃべつ わかめ	サラダ油・小麦粉 醤油 米	塩・こしょう・コンソメ 醤油 水・天然だし
3時		みそポテト 麦茶	味噌		じゃが芋・サラダ油・砂糖	醤油・水 麦茶・水
13 土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
	昼食	ケチャップライス オレンジ コンソメスープ	鶏肉	玉葱・人参・ピーマン オレンジ	米・マーガリン・砂糖	塩・ケチャップ
3時		マリービスケット 麦茶	ベーコン	ブロックリー・人参・パセリ	マリービスケット	コンソメ・塩・こしょう・水 麦茶・水
15 月	10時	茹でブロックリー		ブロックリー		塩
	昼食	鯖の香草焼き 小松菜とハムの中炒め 豚汁 ご飯	鯖 ロースハム 豚肉・味噌	にんにく・パセリ 小松菜・人参 大根・人参・蒟蒻・長葱	オリーブオイル 胡麻油 胡麻油 米	料理酒・塩 塩・こしょう・中華味 水・天然だし
3時		スコーン ジャム添え 牛乳	牛乳 牛乳		ホットケーキミックス・マーガリン・マーマ レードジャム	バニラエッセンス
16 火	10時	蒸しかぼちゃ さつま芋カレーライス		南瓜		
	昼食	カニカマサラダ バナナ	豚肉・牛乳 かにかま	玉葱・人参・生姜・にんにく きゃべつ・胡瓜・コーン バナナ	さつま芋・サラダ油・米 オリーブオイル・砂糖	カレー粉・丸刈鹿カレーフレック・ケ チャップ・ウスターソース・水 酢・塩・こしょう
3時		たぬきおにぎり 麦茶			米・天かす	めんつゆ 麦茶・水
17 水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
	昼食	鶏のからあげ 南瓜サラダ コンソメスープ ふりかけご飯	鶏肉 ロースハム	生姜 南瓜・人参・胡瓜・玉葱 コーン・ほうれん草・人参	小麦粉・片栗粉・サラダ油 マヨドレ 米	醤油・料理酒 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水
3時		クレープ 牛乳	ホイップ 牛乳	バナナ・みかん缶	クレープの皮	いちごソース
18 木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
	昼食	肉うどん 青のり粉ふき芋 いちごブルーチェ	豚肉・油揚げ 牛乳	大根・人参・干し椎茸・白菜・万能葱 青のり粉	うどん・サラダ油 じゃが芋 フルーチェベース	醤油・みりん・料理酒・塩・天然だし 塩
3時		もちこしおにぎり 麦茶		コーン	米・マーガリン	醤油 麦茶・水
19 金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
	昼食	お好み焼き風玉子焼き ナムル 味噌汁 ご飯	玉子・豚肉・かつお節 ナルト 味噌	きゃべつ・長葱・青のり粉 人参・ほうれん草・もやし・にんにく 春菊・えのき茸	サラダ油・天かす・マヨドレ 胡麻油・胡麻 米	中濃ソース 醤油・塩 水・天然だし
3時		マーマレード蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレードジャ ム	ベーキングパウダー



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からからだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
20	土	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		屋食	豚肉の生姜焼き丼 即席漬け 味噌汁	豚肉 豆腐・味噌	玉葱・にら・生姜 大根・人参・胡瓜 わかめ	サラダ油・米	みりん・醤油 塩・かつおだし 水・天然だし
		3時	おせんべい 麦茶			ばかうけ	麦茶・水
22	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		屋食	中華風ローストチキン コールスローサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉 ロースハム	にんにく きゃべつ・人参・コーン・レモン クリームコーン・玉葱・コーン	砂糖・サラダ油 マヨドレ・砂糖  米	料理酒・醤油・オイスターソース 酢・塩 水・鶏がらスープ・塩・こしょう
		3時	ハムチーズトースト 麦茶	チーズ・ロースハム		食パン	麦茶・水
23	火	10時	オレンジ		オレンジ		
		屋食	鯉のパン粉揚げ焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ご飯	たら かまぼこ 味噌	小松菜・人参・きゃべつ かぶ・切干大根	マヨドレ・パン粉・サラダ油 砂糖・胡麻  米	こしょう・塩・中濃ソース 醤油 水・天然だし
		3時	プリン 麦茶	牛乳		プリンの素・砂糖	水 麦茶・水
24	水	10時	茹でカリフラワー		カリフラワー		塩
		屋食	マカロニグラタン ツナわかめサラダ 豆腐のカレースープ  ロールパン	豚肉・牛乳・粉チーズ ツナ 豆腐	しめじ・玉葱・パセリ わかめ・玉葱 人参・玉葱・きゃべつ	マカロニ・サラダ油・パン粉 春雨・砂糖・サラダ油  ロールパン	ホワイトソース・塩・こしょう 醤油・酢・こしょう 丸対応カレールー・コンソメ・こしょう・水
		3時	しらすと大根葉のおにぎり 麦茶	しらす	大根の葉	米	醤油 麦茶・水
25	木	10時	ぎゅうりスティック		胡瓜		塩
		屋食	厚揚げと豚肉の炒めもの 南瓜の煮つけ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 味噌	万能葱・もやし・白菜・人参 南瓜 三つ葉・大根	サラダ油 砂糖  米	醤油・みりん 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし
		3時	ココアクッキー 牛乳	牛乳		小麦粉・純ココア・バター・グラニュー糖	ベーキングパウダー
26	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		屋食	松風焼き ひじきのマリネ バター入り味噌汁 ご飯	鶏肉・豆腐・味噌 味噌	玉葱・青のり粉 ひじき・きゃべつ・人参・枝豆・トマト 白菜・コーン	片栗粉・胡麻 サラダ油・砂糖 じゃが芋・バター 米	みりん・料理酒・醤油・塩 酢・醤油 水・天然だし
		3時	レーズン入りカステラ 牛乳	玉子 牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
27	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		屋食	ツナトマトスパゲティ パイナップルゼリー コンソメスープ	ツナ ウインナー	玉葱・人参・干しいたけ・水蒸トマト きゃべつ・玉葱	スパゲティ・オリーブオイル・小麦粉・サ ラダ油 パイナップルゼリーの素	水・ケチャップ・中濃ソース・塩・コンソメ 水 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
29	月	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		屋食	鮭のちゃんちゃん焼き のり酢和え ずまし汁 ご飯	さけ・味噌 ツナ はんぺん	人参・玉葱・きゃべつ 小松菜・もやし・人参・焼のり 三つ葉・わかめ	マーガリン  米	みりん 酢・醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	みかんヨーグルト 麦茶	ヨーグルト	みかん缶	砂糖	麦茶・水
30	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		屋食	中華丼 さつま芋のきなこ和え 中華スープ ご飯	豚肉・竹輪・うすらの卵 きな粉 ナルト	玉葱・人参・白菜・干しいたけ・赤ピーマン 小松菜・コーン	胡麻油・片栗粉・米 さつま芋・砂糖  米	塩・こしょう・醤油・オイスターソース・ 鶏がらスープ・水 水・鶏がらスープ・醤油
		3時	シュガー揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
31	水	10時	バナナ		バナナ		
		屋食	鶏じゃが カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	人参・玉葱・白滝・絹さや カリフラワー・人参 茄子・豆苗	じゃが芋・サラダ油・砂糖 砂糖  米	天然だし・醤油・みりん 酢・塩 水・天然だし
		3時	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には アレ対応 と表記しています

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳	エネルギー	420kcal	430kcal
	たんぱく質	12.9g	15.4g
3～5歳	エネルギー	550kcal	515kcal
	たんぱく質	17.2g	18.9g

※都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。