



1 月 献 立 表

2020年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
4 18	月	牛乳 菓子	ご飯 ポトフ 白菜のおかか和え 味付けのり	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、大豆水煮、ウイ ンナー、ベーコン、し ょうゆ、かつお節、牛乳	はくさい、にんじん、た まねぎ、キャベツ、グ リンピース(冷凍)、味付 けのり	牛乳 菓子	465	548
5 19	火	牛乳 一口ゼリー	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 もも缶	米、小麦粉、グラ ニュー糖、砂糖、油、 片栗粉、一口ゼリー	牛乳、高野豆腐、パ ター、しらす干し、し ょうゆ、きな粉、牛乳	キャベツ、もも缶、にん じん、ひじき	牛乳 きなこクッキー	479	562
6	水	牛乳 菓子	いなかうどん 大根のゆかり和え	干しうどん、米、さとい も、板こんにゃく、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚肉、ちくわ、油 揚げ、しょうゆ、牛乳	だいこん、きゅうり、に んじん、ごぼう、しめ じ、ねぎ	牛乳 ごま塩おにぎり	482	555
20	水	牛乳 菓子	牛乳 ロールパン 花野菜の豆乳シチュー フレンチサラダ	ロールパン、米、じゃ がいも、米粉、油、砂 糖	牛乳、調製豆乳、鶏も も肉、ベーコン、牛乳、 しょうゆ	キャベツ、はくさい、た まねぎ、にんじん、き ゅうり、ブロッコリー、カ リフラワー	お茶 ごま塩おにぎり	498	583
7 21	木	牛乳 菓子	ご飯 鶏肉のさっぱり焼き 七草入りごま和え 豆腐のすまし汁	米、砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、しょうゆ、ちく わ、ごま、牛乳、し ょうゆ	はくさい、たまねぎ、か ぶ・葉、青菜、にんじ ん、だいこん、えのきた け、葉ねぎ、しょうが	牛乳 小魚の甘辛 菓子	420	506
8	金	牛乳 菓子	ご飯 魚の西京焼き 切干し大根の炒め煮 ブロッコリーの塩ゆで	米、白玉粉、砂糖、砂 糖、ごま油	牛乳、鮭、わりあん、絹 ごし豆腐、油揚げ、味 噌、しょうゆ、牛乳	ブロッコリー、にんじ ん、切り干しだいこん、 しめじ	牛乳 おしるこ	514	600
22	金	牛乳 菓子	ご飯 魚の西京焼き 切干し大根の炒め煮 ブロッコリーの塩ゆで	米、食パン、グラ ニュー糖、砂糖、ごま 油、マーガリン	牛乳、鮭、油揚げ、し ょうゆ、牛乳	ブロッコリー、にんじ ん、切り干しだいこん、 しめじ	牛乳 シュガートースト	416	554
9 23	土	牛乳 菓子	あんかけ丼 りんご	ご飯、ごま油	牛乳、豚肉、しょうゆ、 牛乳	りんご、だいこん、にん じん、ごぼう、しめじ、 はくさい	牛乳 菓子	456	529
25	月	牛乳 フルーチェ	ご飯 豚汁 白菜のごまあえ ひじきふりかけ	米、さつまいも、小麦 粉、板こんにゃく、油、 油、麩、砂糖、フル ーチェ	牛乳、豚肉、味噌、調 製豆乳、油揚げ、黒 豆、しょうゆ、ごま、か つお節、牛乳	はくさい、だいこん、青 菜、にんじん、ごぼう、 葉ねぎ、ひじき、カッ わかめ	牛乳 黒豆蒸しパン	521	584
12 26	火	牛乳 コーンフレーク	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 七福なます オレンジ	米、小麦粉、砂糖、片 栗粉、砂糖、油、コー ンフレーク	牛乳、鶏もも肉、卵、パ ター、油揚げ、し ょうゆ、ごま、牛乳	だいこん、オレンジ、れ んこん、にんじん、き ゅうり、レモン、しょう が、干しいたけ	牛乳 マドレーヌ	484	574
13 27	水	牛乳 菓子	ご飯 マーボー豆腐 ナムル りんご	米、小麦粉、砂糖、砂 糖、油、片栗粉、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、赤味噌、脱脂粉 乳、バター、ごま、し ょうゆ、牛乳	りんご、たまねぎ、もや し、青菜、にんじん、パ ナナ、にら、黒きくら げ、レモン、しょうが	牛乳 バナナケーキ	528	607
14 28	木	牛乳 菓子	ご飯 筑前煮 青菜のおかか和え 納豆	米、じゃがいも、板こんに ゃく、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、納豆、 チーズ、しょうゆ、しら す干し、かつお節、煮 干し、牛乳	青菜、にんじん、れんこ ん、もやし、ごぼう、グ リンピース(冷凍)、干しい たけ、ほしのり	牛乳 チーズ 菓子	499	587
15 29	金	牛乳 菓子	ご飯 ぶりの照り焼き 彩り野菜の和え物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、 砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆 腐、味噌、調製豆乳、 しょうゆ、煮干し、かつ お節、牛乳	はくさい、青菜、にんじ ん、りんご、たまねぎ、 葉ねぎ、コーン缶	牛乳 さつまいもとりんごの きんとん	486	558
16 30	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン バナナ	スパゲティ、ケチャッ プ、油	牛乳、ベーコン、牛乳	たまねぎ、バナナ、トマ トピューレ、にんじん、 しめじ、ピーマン、コー ン(冷凍)	牛乳 菓子	404	500

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。