



1月献立表

平成30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	金	牛乳菓子	ご飯 ポトフ 手作りひじきふりかけ もも缶	米、じゃがいも	牛乳、大豆水煮、ベーコン、ウインナー、干しあみ、牛乳	もも缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、いちごジャム、冷凍グリーンピース、ひじき	牛乳 ジャムサンドクラッカー	482	572
5 19	土	牛乳菓子	鶏肉ときのこ丼 みそ汁	米、砂糖	牛乳、鶏肉、味噌、黒ごま、しょうゆ、油揚げ、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、エリンギ、白ねぎ、葉ねぎ、しょうが、切り干しだいこん	牛乳菓子	462	524
7 21	月	牛乳菓子	ご飯 すまし汁 ぶりの照り焼き 七草入りごま和え	米、春巻きの皮、油、砂糖、砂糖、麩	牛乳、ぶり、しょうゆ、ごま、牛乳	りんご、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん(スズシロ)、かぶ(スズナ)(葉付き)、カットわかめ	牛乳 中華風アップルパイ	488	552
8 22	火	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが 水菜としらすの和え物	米、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖、油、砂糖、油	牛乳、牛肉、調製豆乳、味付き黒豆、しょうゆ、しらす干し、牛乳	たまねぎ、みずな、はくさい、にんじん、冷凍グリーンピース	牛乳 くるめ豆乳蒸しパン	479	545
9 23	水	牛乳蒸かし芋	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の竜田揚げ 五色炒め	米、食パン、片栗粉、マーガリン、油、ごま油、グラニュー糖、さつまいも	牛乳、鶏肉、しょうゆ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、青菜、しめじ、冷凍コーン、冷凍グリーンピース、しょうが	牛乳 シュガーサンド	501	562
10 24	木	牛乳菓子	ご飯 マーボー大根 ナムル ひじきのじゃこ煮	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、厚揚げ、しらす干し、赤味噌、しょうゆ、ごま、かつお節、牛乳	だいこん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、ひじき、干しいたけ、しょうが	牛乳菓子 小魚	431	499
11 25	金	牛乳菓子	ご飯 揚げ餃子 白菜サラダ 味付けのり	米、白玉粉、油、砂糖	牛乳、冷凍ギョーザ、絹ごし豆腐、しょうゆ、牛乳	はくさい、ほうれんそう、だいこん、ごまつな、にんじん、にんじん、冷凍コーン、きゅうり、味付けのり	牛乳 雑煮	425	506
12 26	土	牛乳菓子	カレーうどん バナナ	干しうどん、カレールウ、片栗粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	447	490
28	月	牛乳コーンフレーク	ご飯 魚の磯辺揚げ 七福なます みかん	米、小麦粉、小麦粉、砂糖、油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、卵、脱脂粉乳、油揚げ、バター、ごま、しょうゆ、牛乳	みかん、だいこん、れんこん、きゅうり、干しぶどう、にんじん、干しいたけ、あおのり	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ	521	611
15 29	火	牛乳菓子	ご飯 かぶのみそ汁 豚肉のマーマレード炒め 切り干し大根の和え物	米、さつまいも、砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、味噌、調製豆乳、いわし(煮干し)、ごま、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、青菜、かぶ(葉付き)、りんご、にんじん、切り干しだいこん、マーマレード	牛乳 さつまいもと りんごのきんとん	479	559
16 30	水	牛乳ヨーグルト	ご飯 豆腐とツナのハンバーグ 花野菜のサラダ いよかん	米、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、マヨネーズ、ケチャップ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬、バター、卵、牛乳、ヨーグルト(無糖)	いよかん、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ひじき	牛乳 ココアクッキー	517	581
17	木	牛乳菓子	ご飯 五目煮 白菜のごま和え えのき納豆	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、鶏肉、納豆、チーズ、さつまいも、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、牛乳	はくさい、にんじん、青菜、えのきたけ、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳菓子 チーズ	453	514
31	木	牛乳菓子	五目おこわ すまし汁 鶏肉の和風焼き かぶのゆかり和え	もち米、米、板こんにゃく、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、チーズ、ちくわ、しょうゆ、ごま、牛乳	かぶ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、しめじ、冷凍グリーンピース、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳菓子 チーズ	506	561

※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。