



1 月 献 立 表

2019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
18	土	牛乳菓子	スパゲッティナポリタン もも缶	スパゲティー、ケチャップ、油	牛乳、ベーコン、牛乳	たまねぎ、もも缶、にんじん、冷凍コーン、ピーマン、エリンギ	牛乳菓子	475	529
6 20	月	牛乳菓子	ご飯 豚汁 白菜のおかか和え 味付けのり	米、さつまいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、味噌、バター、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、かつお節、牛乳	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、味付けのり、あおのり	牛乳 青のりクッキー	510	588
7 21	火	牛乳菓子	ご飯 魚の磯辺揚げ 七草入りごま和え いよかん	米、小麦粉、砂糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さわか、おから、バター、しょうゆ、ごま、牛乳	いよかん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、かぶ、かぶ・葉、干しぶどう、あおのり	牛乳 ココアボール	524	598
8 22	水	牛乳菓子	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のごまサラダ	米、さつまいも、砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、しょうゆ、調製豆乳、ベーコン、ごま、牛乳	りんご、もやし、マーマレード、にんじん、切り干しだいこん、赤ピーマン、冷凍グリーンピース、いんげん、黒きくらげ、ひじき、にんにく	牛乳 さつまいもと りんごのきんとん	475	545
9 23	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯 マーボー豆腐 ナムル 手作りひじきふりかけ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、コーンフレーク	牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ、赤味噌、ごま、干しあみ、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、ひじき、干ししいたけ、あおのり、しょうが	牛乳 菓子 チーズ	470	529
10	金	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが 水菜のしらす和え みかん	米、じゃがいも、糸こんにゃく、白玉粉、砂糖、砂糖、油	牛乳、ねりあん、牛肉、絹ごし豆腐、しょうゆ、しらす干し、牛乳	たまねぎ、みかん、みずな、はくさい、にんじん、冷凍グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 おしるこ	492	586
24	金	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが 水菜のしらす和え みかん	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、みかん、みずな、はくさい、にんじん、冷凍グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 くるめ豆乳蒸しパン	473	561
11 25	土	牛乳菓子	カレーうどん バナナ	干しうどん、カレーパウダー、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	485	531
27	月	牛乳 さつまいもの甘煮	牛乳 ロールパン クリーム煮 青菜のソテー	ロールパン、じゃがいも、米、小麦粉、マカロニ、油、砂糖、さつまいも	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、バター、しょうゆ、牛乳、しょうゆ	チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、冷凍グリーンピース、炊き込みわかめ	お茶 わかめおにぎり	522	591
14 28	火	牛乳菓子	ご飯 五目煮 青菜のお浸し 小魚のり味	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、砂糖、油、コーンスターチ、グラニュー糖	牛乳、豚肉、さつまいも、生クリーム、しらす干し、しょうゆ、絹ごし豆腐、かつお節、いわし(煮干し)、牛乳	青菜、だいこん、にんじん、もやし、ごぼう、冷凍グリーンピース、あおのり	牛乳 ミニメロンパン	488	567
15 29	水	牛乳 一口ゼリー	ご飯 にらたま汁 松風焼き 粉ふきいも	米、じゃがいも、コーンフレーク、マッシュマロ、パン粉、砂糖、砂糖、油、片栗粉、一口ゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、卵、バター、味噌、しょうゆ、ごま、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、あおのり	牛乳 フレークスナック	506	601
16 30	木	牛乳菓子	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 七福なます りんご	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、牛乳	りんご、だいこん、れんこん、きゅうり、にんじん、しょうが、干ししいたけ	牛乳菓子	463	567
17 31	金	牛乳菓子	ご飯 かぶと豆のスープ 鮭のムニエル 花野菜のフレンチサラダ	米、小麦粉、小麦粉、砂糖、油、砂糖	牛乳、さけ、大豆水煮、ヨーグルト(無糖)、豚肉、卵、脱脂粉乳、バター、ごま、牛乳	かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、しめじ、干しぶどう、かぶ・葉	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ	513	593

※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。