



1月献立表



日曜日		献立	おもな材料	おもな調味料	もも すみれ さくら	ひよこ りす ぼんだ (午前) ひよこ りす ぼんだ (午後)	離乳食
1 木	お正月						
2 金	年始休業						
3 土	年始休業						
5 月		ごはん 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のたまごじ 小松菜のみそ汁 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 高野豆腐 たまご 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 小松菜 白菜 人参 ねぎ	しょうが さとう しょうゆ 白だし さとう かつおだし いりこ みそ	たこやき風ポテト	南瓜煮 麦茶 たこやき風ポテト 牛乳	軟飯 豚肉と野菜煮 高野豆腐のたまごあんかけ 小松菜のみそ汁
6 火		麦ごはん 五目卵焼き ほうれん草のツナマヨ和え さつま芋のみそ汁 牛乳	麦 米 たまご 豚肉 玉ねぎ 人参 ひじき ねぎ ツナ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 さつま芋 人参 玉ねぎ ねぎ	さとう しろだし マヨネーズ しょうゆ かつおだし いりこ みそ	フレンチトースト	バナナ 麦茶 フレンチトースト 牛乳	軟飯 五目卵焼き ほうれん草のツナマヨ和え さつま芋のみそ汁
7 水		ごはん 七草粥 豆腐のみぞれあんかけ 白菜の塩昆布和え 南瓜のみそ汁 牛乳	米 米 七草 豆腐 大根 大根葉 しめじ 白菜 人参 もやし 塩昆布 南瓜 玉ねぎ 人参 えのき	しお あぶら 片栗粉 しょうゆ みりん 白だし かつおだし いりこ みそ	ヨーグルトあえ 小魚	パン 麦茶 ヨーグルトあえ 小魚 牛乳	軟飯 豆腐のあんかけ 白菜のおかかあえ 南瓜のみそ汁
8 木		ごはん きびなごのかきあげ マカロニサラダ 雲海スープ 牛乳	米 きびなご 玉ねぎ 人参 南瓜 ハム マカロニ キャベツ 人参 きゅうり コーン 餃子の皮 白菜 人参 ねぎ	あぶら 小麦粉 しお マヨネーズ しお 鶏ガラだし しょうゆ	南瓜クリームパイ	さつま芋煮 麦茶 南瓜クリームパイ 牛乳	軟飯 白身魚と南瓜煮 マカロニサラダ 雲海スープ
9 金		麦ごはん 肉じゃが ひじきのグリーンあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	米 麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 絹さや 糸こんにやく ほうれん草 グリンピース きゅうり ひじき 厚揚げ 大根 人参 ねぎ	さとう みりん しょうゆ 白だし かつおだし いりこ みそ	さつま芋の包み焼き	オレンジ 麦茶 さつま芋の包み焼き 小魚 牛乳	軟飯 肉じゃが ひじき煮 大根のみそ汁
10 土		おにぎり みそラーメン 鶏肉のピカタ 金平大根 牛乳	米 麺 人参 白菜 ねぎ 鶏肉 たまご 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 ごぼう 小松菜	しょうが みそ しょうゆ 小麦粉 ケチャップ さとう みりん しょうゆ	ココアケーキ	ふかしじゃがいも 麦茶 ココアケーキ 小魚 牛乳	軟飯 みそうどん 鶏肉のピカタ 金平大根煮
12 月	成人の日						
13 火		ごはん いわしの甘辛煮 みそドレッシングサラダ けんちん汁 デザート 牛乳	米 いわし (3歳未満児は白身魚) キャベツ もやし 人参 カリフラワー 豆腐 里芋 人参 大根 ねぎ プリン	あぶら 片栗粉 さとう しょうゆ みそ さとう しょうゆ かつおだし 白だし	スノーボール	オレンジ 麦茶 スノーボール 牛乳	軟飯 白身魚のしょうゆ煮 野菜のみそあんかけ けんちん汁
14 水		麦ごはん 親子煮 白雪サラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	麦 米 鶏肉 たまご 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ おから キャベツ きゅうり パプリカ レタス しめじ 豆腐 人参 えのき わかめ	かつおだし さとう しょうゆ マヨネーズ す さとう 塩こしょう かつおだし いりこ みそ	ハッシュドポテト 小魚	さつま芋煮 麦茶 ハッシュドポテト 小魚 牛乳	軟飯 親子煮 白雪サラダ 豆腐のみそ汁
15 木		ごはん 鶏肉のトマトソースかけ 五目煮 椎茸のみそ汁 牛乳	米 鶏肉 トマト缶 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 ごぼう 糸こんにやく 小松菜 玉ねぎ キャベツ 椎茸	コンソメ ケチャップ しょうゆ かつおだし 白だし かつおだし いりこ みそ	アップルパイ	パン 麦茶 アップルパイ 牛乳	軟飯 鶏肉のトマト煮 大根人参煮 小松菜のみそ汁
16 金		ごはん マーボー豆腐 小松菜のおかかあえ かきたま汁 牛乳	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし キャベツ 人参 かつお節 たまご 玉ねぎ グリンピース えのき	みそ さとう しょうゆ 片栗粉 しょうゆ さとう かつおだし 白だし	さつま芋とりんごの重ね煮	ヨーグルト 麦茶 さつま芋とりんごの重ね煮 小魚 牛乳	軟飯 マーボー豆腐 小松菜のおかかあえ かきたま汁
17 土		おにぎり ちゃんぽん タンドリーフィッシュ おからサラダ 牛乳	米 麺 豚肉 ちくわ かまぼこ 白菜 人参 きくらげ 白身魚 玉ねぎ パセリ おから きゅうり 大根 人参 コーン	鶏ガラだし しょうゆ ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 豆乳マヨネーズ しお	キッシュ	南瓜煮 麦茶 キッシュ 牛乳	軟飯 タンドリーフィッシュ コーンサラダ 白菜のみそ汁
19 月		麦ごはん 豚肉のみそ煮こみ マカロニナポリタン 豆腐のすまし汁 牛乳	米 麦 豚肉 白菜 コーン 人参 しめじ 小松菜 ウインナー マカロニ 玉ねぎ ピーマン 豆腐 玉ねぎ えのき わかめ	みそ みりん しょうゆ ケチャップ かつおだし いりこ みそ	ほうれん草ケーキ	バナナ 麦茶 ほうれん草ケーキ 小魚 牛乳	軟飯 白身魚のみそ煮 マカロニナポリタン 大根のみそ汁
20 火		おにぎり 野菜ラーメン 鶏肉のねぎ焼き 白菜のおかかあえ 牛乳	米 麺 玉ねぎ キャベツ ちんげん菜 鶏肉 ねぎ 白菜 人参 もやし かつお節	鶏がらだし しお しょうゆ ごま油 塩こうじ 白だし	さつま芋おやき	ふかしじゃがいも 麦茶 さつま芋やき 牛乳	軟飯 鶏肉のみそ煮 白菜のおかかあえ キャベツのみそ汁
21 水		カレーライス きびなごのフリッター もやしナムル 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも グリンピース きびなご もやし キャベツ 人参 ほうれん草 コーン	カレールウ 牛乳 あぶら こむぎこ しお ごまあぶら しょうゆ	ケーキサレ 小魚	みかん 麦茶 ケーキサレ 小魚 牛乳	ごはん 白身魚のあんかけ もやしのお浸し さつま芋のみそ汁
22 木		パン 鶏肉のから揚げ 南瓜サラダ わかめスープ デザート 牛乳	食パン 鶏肉 チーズ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ しめじ わかめ ロールケーキ	あぶら 片栗粉 にんにく しょうが マヨネーズ 塩こしょう コンソメ しょうゆ	塩昆布おにぎり	ヨーグルト 麦茶 塩昆布おにぎり 牛乳	軟飯 鶏肉の治部煮 南瓜サラダ わかめスープ
23 金		麦ごはん いわしの磯辺揚げ じゃが芋のコンソメ炒め 水菜のみそ汁 くだもの 牛乳	麦 米 いわし(3歳未満児は白身魚) じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー コーン 水菜 大根 えのき わかめ みかん	あぶら 小麦粉 青のり コンソメ 塩こしょう かつおだし いりこ みそ	ホットケーキ	さつま芋煮 麦茶 ホットケーキ 小魚 牛乳	軟飯 白身魚の青のりかけ こふきいも 水菜のみそ汁
24 土		おにぎり 焼きそば 南瓜そぼろ煮 ほうれん草のお浸し かぶのスープ	米 麺 豚肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン 豚ひき肉 南瓜 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 白菜 人参 かぶ 人参 しめじ コーン	ソース 塩こしょう 片栗粉 みりん しょうゆ 白だし 鶏がらだし しょうゆ	のりしおポテト	パン 麦茶 のりしおポテト 牛乳	軟飯 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し かぶのスープ

		牛乳					
26	月	ごはん 豆腐ハンバーグのあんかけ 根菜のみそ煮 わかめのすまし汁 牛乳	米 豆腐 たまご 玉ねぎ 人参 ほうれん草 パン粉 大根 人参 さつまい 糸こんにゃく 絹さや 玉ねぎ 人参 えのき わかめ	片栗粉 みりん しょうゆ かつおだし みそ かつおだし 白だし	たまごサンド	南瓜煮 麦茶 たまごサンド 牛乳	軟飯 豆腐ハンバーグのあんかけ 根菜のみそ煮 わかめのすまし汁
27	火	麦ごはん 白身フライ ひじき煮 うすあげのみそ汁 牛乳	麦 米 白身魚 たまご パン粉 玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき うすあげ 大根 人参 ねぎ	あぶら しお さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ	きんかんのジャムパン	ふかしじゃがいも 麦茶 きんかんのジャムパン 牛乳	軟飯 白身魚煮 ひじき煮  うすあげのみそ汁
28	水	ごはん 八宝菜 春雨の酢の物 えのきのみそ汁 牛乳	米 豚肉 白菜 もやし 人参 コーン きくらげ たまご キャベツ きゅうり 春雨 玉ねぎ 小松菜 えのき 椎茸	片栗粉 中華だし しょうゆ す さとう しょうゆ かつおだし いりこ みそ	豆腐ドーナツ 小魚	パン 麦茶 豆腐ドーナツ 小魚 牛乳	軟飯 八宝菜 春雨の酢の物 えのきのみそ汁
29	木	麦ごはん 鶏肉のレモンソースあえ 大根サラダ さつまいのみそ汁 牛乳	米 麦 鶏肉 レモン ちくわ 大根 水菜 ごま さつまい 玉ねぎ 人参 ねぎ	油 片栗粉 さとう しょうゆ マヨネーズ 塩こしょう かつおだし いりこ みそ	きなこマカロニ	ふかしじゃがいも 麦茶 きなこマカロニ 牛乳	軟飯 鶏肉治部煮 大根サラダ さつまいのみそ汁
30	金	おにぎり 肉うどん たまごソテー ぼんたんの香りとえ 牛乳	米 麺 豚肉 白菜 長ねぎ 人参 わかめ たまご 豆腐 玉ねぎ ちんげん菜 キャベツ もやし 人参 きゅうり ぼんたん	かつおだし 白だし 中華だし しょうゆ 白だし	黒糖パンケーキ	バナナ 麦茶 黒糖パンケーキ 小魚 牛乳	軟飯 たまごソテー キャベツの和え物 肉うどん
31	土	おにぎり ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーのごまサラダ オニオンスープ 牛乳	米 麺 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン ごま ベーコン 玉ねぎ グリンピース しめじ	ケチャップ マヨネーズ 塩こしょう コンソメ しょうゆ	ココアスコーン	オレンジ 麦茶 ココアスコーン 牛乳	軟飯 ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーのごまあえ オニオンスープ

- 様々な事情により、献立が変更になる場合があります。
- 上記の食材で食べさせたことがないなど、心配な食材等ありましたら担任または栄養士までお知らせください。