

1月 こんだてひょう

* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
4	18	土	鶏そぼろ丼	切り干し大根の煮物	さつまいものみそ汁	りんご/おせんべい ●牛乳	七分米・鶏ひき肉・れんこん・にんじん・しょうが・さつまいも・たまねぎ・キャベツ・豚肉・切り干しだいこん・いんげん・牛乳・りんご・せんべい・しょうゆ・なたね油・きび糖・みりん・みそ・かつおだし
6	20	月	ごはん	五目豆 ◇ れんこんとツナのサラダ	かぶとにんじんのみそ汁	○じゃがバター ●牛乳	七分米・鶏肉・大豆・にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・ツナ・ひじき・ブロッコリー・マヨネーズ・かぶ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・バター・牛乳・しょうゆ・みりん・なたね油・かつおだし
7	21	火	ごはん	□ 松風焼き 紅白なます	♣ お麩と三つ葉のお吸い物	7日:七草粥 21日:青菜と豚肉の雑炊 ●牛乳	七分米・鶏ひき肉・たまねぎ・れんこん・コーン・にんじん・しょうが・ごま・だいこん・にんじん・きゅうり・まいたけ・焼ひ・みつば・油揚げ・牛乳・鶏ささみ・油揚げ・だいこん・かぶ・豚肉・小松菜・かぶ
8	22	水	♣ 肉うどん	ちくわの磯辺揚げ ○ ほうれん草のバターしょうゆ		じゃことゆかりのおにぎり ●牛乳	干しうどん・豚肉・ねぎ・わかめ・だいこん・ちくわ・米粉・あおのり・ほうれんそう・もやし・にんじん・コーン・バター・牛乳・七分米・しらす・ゆかり・なたね油・しょうゆ・みりん・かつおだし・昆布だし
9	23	木	ごはん	甘辛煮 青菜と春雨の和えもの	豆腐とわかめのみそ汁	黒豆ときなこの蒸しパン ●牛乳	七分米・豚肉・れんこん・ごぼう・赤ピーマン・こまつな・春雨・にんじん・もやし・ツナ・きゅうり・豆腐・わかめ・ねぎ・油揚げ・牛乳・米粉・黒豆・きな粉・ベーキングパウダー・てんさい糖・豆乳
10	24	金	♣○◆ ロールパン	サイコロサラダ	○● 鮭とブロッコリーの クリームシチュー	♣ お好み焼き 麦茶	ロールパン・鮭・ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・しめじ・牛乳粉チーズ・米粉・きゅうり・かぼちゃ・さつまいも・にんじん・だいこん・小麦粉・キャベツ・ひき肉・玉ねぎ・ながいも・かつお節・ソース
11	25	土	麻婆丼	かぶとキャベツのおかか和え	中華スープ	みかんゼリー/袋菓子 ●牛乳	七分米・豚ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・赤みそ・ちんげんさい・鶏ささみかぶ・キャベツ・きゅうり・にんじん・かつお節・絹ごし豆腐・わかめ・ねぎ・牛乳・みかん果汁・てんさい糖・ゼラチン・しょうゆ・ごま油
14	28	火	ごはん	ぶり大根 もやしの梅和え	うすくず汁	納豆チャーハン ●牛乳	七分米・ぶり・だいこん・しょうが・ねぎ・もやし・ほうれんそう・わかめ・じゃこ・うめ干し・豆腐・かいわれだいこん・ごぼう・焼きのり・牛乳・七分米・納豆・にんにく・豚ひき肉・ねぎ・しょうゆ
15	29	水	ごはん	鶏ちゃん キャベツときゅうりの塩もみ	白菜と生姜のみそ汁	さつまいもメープル ●牛乳	七分米・にんじん・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく・もやし・しょうが・キャベツ・かぶ・きゅうり・にんじん・こまつな・白菜しめじ・しょうが・牛乳・さつまいも・メープルシロップ・なたね油
16	30	木	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のみそ和え	ハリハリ鍋	♣ すいとん ●牛乳	七分米・豚肉・たまねぎ・しょうが・にんじん・万能ねぎ・豚肉・白菜・こまつな・里芋・かぼちゃ・えのき・水菜・油揚げ・小松菜・もやし・しらす干し・牛乳・小麦粉・大根・しめじ・にんじん・ごぼう・鶏肉
17	31	金	キーマカレー	ブロッコリーサラダ	キャベツスープ	○ みそ蒸しパン ●牛乳	七分米・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・カレー粉・トマト・米粉・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・コーン・牛乳・白みそ
—	27	月	ひじきごはん	筑前煮 和風サラダ	けんちん汁	クスクス風トマト煮 (世界の料理:エジプト) ●牛乳	七分米・ひじき・油揚げ・にんじん・しめじ・鶏肉・ごぼう・れんこん・こんにゃく・水菜・大根・しらす・豆腐・里芋・ごぼう・しいたけ・こまつな・牛乳・鶏肉・トマト缶・黄パプリカ・キャベツ・玉ねぎ

今月の栄養価 (3才児以上)

エネルギー: 570 kcal
タンパク質: 24.3 g
脂質: 18.7 g



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
□:「ごま」 ♪:「エビ」 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 #:「栗」