

1月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5 ・ 19 (月)	ご飯 大根と豚肉のこはく煮 切干大根の五色なます わかめとコーンのすまし汁	牛乳 お豆の蒸しパン	水稻穀粒(七分つき米)／てんさい糖／なたね油 かたくり粉／ごま(白)／ホットケーキミックス さとうきび糖／サフラワー油／甘納豆(あずき)	豚ロース(脂身付き)／油揚げ／わかめ／牛乳	だいこん／にんじん／生しいたけ／葉ねぎ／しょうが 切干しだいこん／きゅうり／とうもろこし缶詰
6 ・ 20 (火)	ご飯 鶏肉と里芋の白みそ煮 キャベツとわかめの和え物 けんちん汁	牛乳 そうめんナゲット	水稻穀粒(七分つき米)／さといも／板こんにゃく てんさい糖／ごま(白)／サフラワー油／ごま油 そうめん(乾)／マヨドレ／かたくり粉／なたね油	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／西京味噌／わかめ／油揚げ 牛乳／鶏若鶏肉ひき肉	にんじん／さやいんげん／ごぼう／キャベツ きゅうり／とうもろこし／だいこん／西洋かぼちゃ ねぎ／しょうが
7 (水)	白パン 煮込みポークチャップ カントリーサラダ きやべたまミルクスープ	麦茶 七草雑炊	フランスパン／薄力粉／てんさい糖／なたね油 じゃがいも／てんさい糖／サフラワー油 水稻穀粒(七分つき米)	豚肩(脂身付き)／ウィンナー／たまご／牛乳 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／にんにく さやいんげん／トマト缶詰／トマトケチャップ レタス／サニーレタス／きゅうり／とうもろこし缶詰 キャベツ／えのきたけ／ぶなしめじ／こまつな／七草
8 ・ 22 (木)	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ キャベツのねぎごまスープ	牛乳 ココアプルクッキーと果物	水稻穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 てんさい糖／普通はるさめ(乾)／ごま油／ごま(白) ソフトタイプマーガリン／さとうきび糖 サフラワー油／薄力粉	木綿豆腐／豚モモ(脂身付き)／ロースハム 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／わかめ／牛乳	干し椎茸／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン／ねぎ たけのこ／きゅうり／りよくとうもやし／キャベツ しょうが／玉葱／パレンシアオレンジ
9 ・ 23 (金)	ご飯 鶏肉とかぼちゃのカレー煮 大根とツナのサラダ キャベツ畑のみそ汁	牛乳 サモサ	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖 ぎょうざの皮／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰／焼きのり 油揚げ／麦みそ／牛乳／鶏若鶏肉ひき肉	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／エリンギ／にんにく カレー粉／トマトケチャップ／だいこん／きゅうり キャベツ
10 ・ 24 (土)	香ばし醤油のコーンチャーハン 人参ともやしのナムル 根菜と挽肉のスープ	麦茶 桃のカップケーキ	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／ごま(白) てんさい糖／ごま油／ホットケーキミックス サフラワー油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり／わかめ／豚ひき肉 牛乳	とうもろこし缶詰／玉葱／ぶなしめじ／緑豆もやし にんじん／きゅうり／だいこん／ねぎ／もも缶
13 ・ 27 (火)	ゆかりご飯 白菜と豚肉の塩うま煮 もやしとちくわのごま和え きりたんぼ鍋	麦茶 フルーツヨーグルト	水稻穀粒(七分つき米)／ごま(白)／かたくり粉 てんさい糖／ごま(白)／水稻穀粒(七分つき米) 上白糖	豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／鶏若鶏肉モモ(皮付き) ヨーグルト(全脂無糖)	ゆかり／はくさい／赤ピーマン／青ピーマン／ねぎ 生しいたけ／しょうが／きゅうり／にんじん／ごぼう 緑豆もやし／ほうれんそう／まいたけ／チンゲンサイ パナナ／蜜柑缶詰／りんご缶／パインアップル缶
14 ・ 28 (水)	ご飯 たらの唐揚げあんかけソース きやべつと油揚げの和風サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 自家製干し柿の パウンドケーキ	水稻穀粒(七分つき米)／薄力粉／なたね油 かたくり粉／ごま(白)／てんさい糖 ベーキングパウダー／ソフトタイプマーガリン さとうきび糖	まだら／油揚げ／麦みそ／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／生しいたけ／さやいんげん キャベツ／きゅうり／西洋かぼちゃ／かぶ／干しがき
15 ・ 29 (木)	ちゃんぽん麺 油淋鶏 小松菜としらすの和え物	ミルクティー 豆花	中華めん(生)／なたね油／ごま油／薄力粉 かたくり粉／てんさい糖／サフラワー油／上白糖 はちみつ／黒砂糖	豚モモ(脂身付き)／蒸しかまぼこ 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／焼きのり／しらす干し／牛乳 絹ごし豆腐／豆乳／寒天／きな粉(大豆)	生しいたけ／玉葱／にんじん／キャベツ 緑豆もやし／ねぎ／こまつな／きゅうり
16 ・ 30 (金)	まるで春巻き丼 もやしとツナの和え物 白菜となめこのみそ汁	牛乳 米粉ヨーグルトドーナツ	水稻穀粒(七分つき米)／普通はるさめ(乾)／ごま油 てんさい糖／ホットケーキミックス／米油／粉糖	豚ひき肉／まぐろ缶詰／麦みそ／牛乳／絹ごし豆腐 ヨーグルト	青ピーマン／にんじん／生しいたけ／玉葱／にんにく 緑豆もやし／キャベツ／きゅうり／えのきたけ なめこ／はくさい
17 ・ 31 (土)	蕪油飯 キャベツとわかめのナムル 大根と鶏肉のしょうがスープ	麦茶 レーズンソフトクッキー	水稻穀粒(七分つき米)／ごま油／ごま(白) じゃがいも／ホットケーキミックス／さとうきび糖 サフラワー油	豚ひき肉／生わかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳	にら／干し椎茸／キャベツ／にんじん えのきたけ／だいこん／しょうが／干しぶどう
21 (水)	キッチンデーおにぎり 豚肉の生姜焼き キャベツの乾物とえ きのこ汁	牛乳 カラフルポテトチップス	水稻穀粒(七分つき米)／てんさい糖／なたね油 てんさい糖／じゃがいも	しろさけ／わかめ／豚モモ(脂身付き) かつお加工品(かつお節)／焼きのり／木綿豆腐 麦みそ／八千代牛乳	梅干し／しょうが／にんにく／玉葱 にんじん／りよくとうもやし／キャベツ きゅうり／ぶなしめじ／生しいたけ／まいたけ はくさい
26 (月)	食パン マカロニグラタン キャベツもりもりサラダ オニオンスープ	麦茶 きつねおにぎり	食パン／マカロニ／薄力粉／ソフトタイプマーガリン ごま油／サフラワー油／てんさい糖／なたね油 水稻穀粒(七分つき米)／ごま(白)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／チナリズ／わかめ まぐろ缶詰／油揚げ	ぶなしめじ／玉葱／ほうれんそう／キャベツ レタス／きゅうり／とうもろこし缶詰／にんじん えのきたけ／パセリ
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 519kcal	タンパク質 21.2g	脂質 16.2g	食塩相当量 1.4g



郷土料理:きりたんぼ汁(秋田県)



世界の料理:サモサ(インド)

