





献立表



2021年1月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
4・18 月	ドライカレーライス カラフルサラダ みかん	米、油、米粉 バター、じゃがいも ひじき、マヨネーズ 砂糖 ○野菜パン	豚ひき肉 ○牛乳	玉ねぎ、にんじん、 ピーマン 干しぶどう にんにく、しょうが にんじん、コーン みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン
5 火	あずきおこわ 松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん	米、もち米、ごま 青のり、パン粉 砂糖、わかめ ○さつまい芋	あずき、鶏ひき肉 木綿豆腐、卵、みそ ツナ、○牛乳	玉ねぎ、 大根にんじん ゆず果汁 ねぎ、みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○蒸し芋
19 火	ご飯 松風焼き ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁 みかん	米、パン粉 青のり、砂糖 わかめ ○さつまい芋	鶏ひき肉 木綿豆腐、卵、みそ ツナ ○牛乳	玉ねぎ ブロッコリー にんじん、かぶ しめじ、みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○蒸し芋
6・20 水	ご飯 コロッケ ブロッコリーの三色サラダ 白菜スープ	米、じゃが芋 パン粉、小麦粉 油、マヨネーズ ○砂糖	豚ひき肉、卵 ハム、○牛乳	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン 白菜、しょうが ○りんごジュース、 ○粉寒天、 ○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○リンゴゼリー ○バナナ
7・21 木	七草がゆ(7日) ご飯(21日) 魚のマヨネーズ焼き キャベツの和え物 味噌汁(21日) りんご	米、マヨネーズ ごま油、砂糖 さつまい芋、○食パン ○バター、○油	鶏もも肉、あお、みそ ○とろけるチーズ ○ウィンナー ○牛乳	大根、白菜 にんじん しめじ、小松菜 キャベツ、きゅうり りんご、○玉ねぎ ○ピーマン	◎牛乳 ○牛乳 ○ピザトースト
8・22 金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、片栗粉 砂糖、油、わかめ ○きなこせんべい	生揚げ、豚ひき肉 ツナ、油揚げ、みそ ○牛乳	玉ねぎ、にんじん えのき グリーンピース チンゲン菜、かぶ ○みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○みかん
9・23 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	米、片栗粉、のり ○ロールパン	鶏もも肉、ツナ わかめ、みそ ○ウィンナー ○牛乳	にんじん しょうが、ほうれん草 たまねぎ ○キャベツ	◎牛乳 ○牛乳 ○ホットドッグ


献立表


12・26 火	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き ビーフン チンゲン菜スープ	米、パン粉 マヨネーズ ビーフン 油、ごま油 ○ホットケーキ粉	鶏もも肉、粉チーズ 豚肉、卵 ○スキムミルク ○牛乳	玉ねぎ、にんじん ピーマン 干しいたけ チンゲン菜、ねぎ しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○ホットケーキ
13 水	ご飯 ハンバーグ 味噌ポテトサラダ ミネストローネスープ	米、バター チーズ、パン粉、油 砂糖、じゃが芋 スパゲティ ○マカロニ	豚ひき肉、牛乳 卵、みそ、ベーコン ○きな粉、○牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり トマトジュース キャベツ、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○マカロニきな粉
27 水	バターライス チーズ入りハンバーグ 味噌ポテトサラダ ミネストローネスープ	米、バター、パン粉 油、砂糖、じゃが芋 スパゲティ ○小麦粉	豚ひき肉、牛乳 卵、みそ、ベーコン ○卵、○生クリーム ○牛乳	玉ねぎ、にんじん きゅうり トマトジュース キャベツ、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○誕生日ケーキ
14・28 木	ご飯 魚のごま照り焼き ほうれん草の磯和え 春雨スープ りんご	米、ごま 砂糖、のり、 はるさめ、油 わかめ、○じゃが芋	鮭、豚肉、○チーズ ○牛乳	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんじん コーン、りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○まんまるじゃが
15・29 金	ご飯 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 すまし汁	米、片栗粉、油 砂糖、さつまいも ○ミレービスケット	鶏もも肉、ちくわ ひじき、油揚げ 木綿豆腐、わかめ ○牛乳	しょうが、にんじん グリーンピース ねぎ、○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○バナナ
16・30 土	チキンバーガー ポテトサラダ 野菜スープ	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ ○米、○油	鶏もも肉、ハム ○豚ひき肉、○牛乳	キャベツ ○にんじん にんにく、しょうが きゅうり、コーン えのき、○玉ねぎ ○ピーマン	◎牛乳 ○牛乳 ○ケチャップライス
25 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ きのこスープ りんご	米、片栗粉、砂糖 マカロニ マヨネーズ、油 ○食パン ○バター ○小麦粉 ○グラニュー糖	鶏もも肉、ハム ○牛乳	マーマレード きゅうり、にんじん えのき、たまねぎ しめじ、さやえんどう りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○メロンパン風 トースト
平均栄養量		乳児	エネルギー 618Kcal	たんぱく質 22.8g	脂質 22.1g
		幼児	エネルギー 464Kcal	たんぱく質 17.4g	脂質 17.1g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。
 ※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。