

# 献立表

2022年1月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			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	調味料	
15 29	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	ふりかけ、みりん、しょうゆ、鶏ガラ	たべっこ動物 豆乳 ふりかけおにぎり
17 31	月	麦ごはん 鮭のキャロット焼き 根菜の煮物 玉ネギのみそ汁	さつまいも、米、さといも、砂糖、マヨネーズ、押麦	牛乳、さけ、鶏ひき肉、ゆであずき、みそ、きな粉、かつお節、煮干し、油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、いんげん、カットわかめ、バセリ	しょうゆ	白いふうせん 牛乳 んーぬい
4 18	火	あわごはん 切干大根炒め煮 納豆みそ ブロッコリーとコン和え 卵のすまし汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、メイプルシロップ、ごまドレッシング、あわ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、納豆、みそ、ハム、ツナ、煮干し、かつお節	ブロッコリー、人参、かぼちゃ、しめじ、切干大根、コーン、刻み昆布、青ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、塩	ソフトせんべい 牛乳 カボチャのホットケーキ
5 19	水	麦ごはん 豆腐のキッシュ 小松菜と人参の煮浸し 冬瓜のみそ汁 いちご	米、ながいも、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉、ツナ、おから、粉チーズ、みそ、かつお節、煮干し、ウイナー	ほうれん草、小松菜、いちご、冬瓜、もやし、人参、玉ねぎ、長ねぎ、青のり	しょうゆ	さつぼろポテト 牛乳 ミニアメリカンドッグ
6 20	木	あわごはん 春雨のねぎみそ炒め カボチャの甘煮 ほうれん草のすまし汁	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、あわ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、干しエビ、絹ごし豆腐、卵、みそ、かつお節、煮干し	かぼちゃ、ほうれん草、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、青のり	しょうゆ、鶏ガラ、お好み焼きソース	ビスコ 牛乳 お好み焼き
7 21	金	チキンカレー 白菜のおかか和え わかめのすまし汁	米、じゃがいも、押麦、ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かつお節、鶏レバー、煮干し	白菜、玉ねぎ、人参、えのき、ピーマン、ほうれん草、チンゲンサイ、小松菜、カットわかめ、モモギ、青ねぎ、にら	カレールウ、しょうゆ	ハーベストセサミ 牛乳 ⑦宮古風七草粥 ⑩ミルクパン
8 22	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ、かまぼこ、かつお節、みそ、煮干し	もやし、みかん缶、人参、ねぎ、しょうが、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	べじたべる 豆乳 みそおにぎり
10 24	月	麦ごはん ひじき炒め かにかま磯辺揚げ 豚汁 パイン缶	米、くず粉、小麦粉、砂糖、油、押麦	牛乳、豆乳、かにかまぼこ、豚肉、豚ひき肉、きな粉、卵、みそ、煮干し、油揚げ、かつお節	パイン缶、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、えのき、えだ豆、ひじき、青のり	みりん、しょうゆ、酒	卵ボーロ 牛乳 豆乳くず餅
11 25	火	あわごはん ポークチャップ いろどりナムル キャベツスープ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、あわ、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン	ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、トンカツソース、コンソメ	全粒粉クラッカー 牛乳 さつま芋蒸しパン
12 26	水	鶏ごぼう飯 さばの塩焼き カボチャの甘煮 白菜のすまし汁	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、さば、卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、かつお節、煮干し	かぼちゃ、白菜、人参、ごぼう、えのき、いんげん、フルーハーリジャム	しょうゆ、酒、みりん	玄米棒 牛乳 ポーポー
13 27	木	麦ごはん 冬瓜と鶏の煮付け 青菜の白和え キャベツのみそ汁 モモ缶	米、食パン、押麦、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節、みそ、油揚げ、煮干し	冬瓜、もも缶、チンゲンサイ、人参、キャベツ、いちごジャム、しめじ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	えびせん 牛乳 ジャムパン
14 28	金	あわごはん 人参しりしり 赤魚の煮付け じゃが芋のみそ汁	米、じゃがいも、あわ、油	牛乳、白身魚、卵、木綿豆腐、ツナ、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、人参、玉ねぎ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	麦ふあ 牛乳 バナナ ソフトせんべい

	食事摂取基準値	栄養給与量
エネルギーkcal	574	580
タンパク質g	18.6~28.7	23.6
脂質g	12.7~19.1	17.4
カルシウムmg	259	292
鉄分mg	2.5	2.6
食物繊維g	4	4.1

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。

◎献立は3歳児を目安に作成しております。

◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。

◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。

◎食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づいて実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者への協力を求める場合がありますのでご了承下さい。

【1月の行事予定】①(祝)元旦⑤いちごの日⑦七草粥⑩成人の日、ムーチーの日⑪鏡開き⑫食育の日⑬カレーの日