

日	日	日	曜	昼食献立名	果物	朝おやつ	使用食材(一部調味料は含まれません)			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	
★	15	29	土	チキンのバター醤油スパゲティ 野菜スープ(もやし・かぶ) ひじきと小松菜のサラダ	みかん	朝牛乳60 マンナウエハース	スパゲティ、こめ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、鶏小間、ツナかん、ごま、バター	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ、もやし、ピーマン、こぶ、ひじき、のり	牛乳 昆布おにぎり
★	16	30	日							
★	17	31	月	御飯 豆乳汁(小松菜・玉ねぎ) 鮭の味噌マヨ焼き レンコンとじゃこのきんぴら	りんご	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうにゅう、さけ、みそ、しらすぼし、ごま	かぼちゃ、りんご、れんこん、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳 かぼちゃのおやき
4	18		火	御飯 みそ汁(わかめ・お麩) 鶏肉の磯辺焼き ひじきとさつま芋の煮物	みかん缶	朝牛乳60 たべっこ動物	こめ、さつまいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、ふ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、みそ、バター、チーズ	みかん、いちごジャム、ひじき、わかめ、あおのり	牛乳 ホットケーキ
5	19		水	御飯 みそ汁(ねぎ・豆腐) 白身魚の竜田揚げ 切干し大根の旨煮	りんご	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、うどん、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、かわい、とうふ、みそ、ウインナー、あぶらあげ	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きりぼしだいこん、しょうが	牛乳 おやつ焼きうどん
6	20		木	三色そばろ井 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) じゃが芋とピーマンの中華炒め	みかん	朝牛乳60 マンナウエハース	こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、きなこ、みそ、ツナかん、ごま	みかん、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	牛乳 マカロニきな粉
7	21		金	トマトスパゲティ 野菜スープ(小松菜・もやし) かぼちゃのサラダ	バナナ	朝牛乳60 お野菜チップス	スパゲティ、こめ、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、しらすぼし	かぼちゃ、バナナ、ホールトマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、コーン	牛乳 しらすごはんおにぎり
8	22		土	豚肉のあんかけ井 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) ブロッコリーの黒ごまサラダ	みかん	朝牛乳60 たべっこ動物	こめ、じゃがいも、クラッカー、マヨネーズ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナかん、みそ、ごま	みかん、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ブルーベリージャム、にんじん、キャベツ、りんごジャム	牛乳 クラッカーサンド バナナ
9	23		日							
★	24		月	とうもろこし御飯 野菜スープ(小松菜・だいこん) 鮭と冬野菜のクリーム煮 にんじんのシンプルサラダ	りんご	朝牛乳60 お野菜チップス	さつまいも、こめ、さとう、あぶら、シチュール	ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、バター	はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、コーン、きゅうり、ブロッコリー、だいこん	牛乳 スイートポテト
11	#		火	御飯 中華風スープ ブルコギ キャベツの昆布サラダ	みかん 	朝牛乳60 マンナウエハース	こめ、ホットケーキミックス、さとう、はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、とうにゅう、バター、ごま	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、しおこんぶ、わかめ	牛乳 人参ケーキ
12	26		水	とん汁うどん かぼちゃの甘煮 カリフラワーの胡麻和え	バナナ	朝牛乳60 お野菜チップス	うどん、こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ、あぶらあげ、ごま、ごま	かぼちゃ、バナナ、カリフラワー、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん、ごぼう、わかめ	牛乳 わかめおにぎり
13	27		木	御飯 みそ汁(だいこん・もやし) 白身魚のイタリアン焼き 野菜ソテー	りんご	朝牛乳60 たべっこ動物	こめ、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、かわい、みそ、あぶらあげ、ウインナー、チーズ	りんご、ブロッコリー、キャベツ、だいこん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、パセリ	牛乳 フライドポテト
14	28		金	チキンカレーライス 野菜スープ(白菜・えのき) 小松菜ともやしのサラダ	バナナ	朝牛乳60 お野菜チップス	こめ、じゃがいも、しよパン、カレー粉、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく	バナナ、たまねぎ、こまつな、りんご、はくさい、にんじん、もやし、コーン、えのきたけ	牛乳 アップルサンド
お誕生日献立				ピラフ 野菜スープ(小松菜・だいこん) 煮込み風ハンバーグ さつまいもサラダ	バナナ	朝牛乳60 マンナウエハース	さつまいも、こめ、クレープ(ブルーベリー)、マヨネーズ、あぶら、パンこ、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、鶏小間、ツナかん、バター	バナナ、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、きゅうり、だいこん、ピーマン	牛乳 いちご お誕生日クレープ(ブルーベリー)※既製品
 1か月の平均栄養量(1.2歳児おやつを含む) 							エネルギー	501 kcal		
							たんぱく質	20.6 g		
							脂質	14.9 g		
							塩分	1.3 g		

♪11日・25日の昼食は韓国ランチ！今月はブルコギを提供します！
1月以降も日本の郷土料理や世界の料理を提供いたします。お楽しみに★

※事前に食事状況調査票等で摂取確認を実施しておりますがご自宅で摂取した事の無い食材がございましたら職員にお申し付けください。