



献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1 水	元旦						
2 木	休日						
3 金	休日						
4 土	お弁当 〈おやつ〉 牛乳 お菓子		牛乳				
5 日	休日						
6 月	鮭ちらし ほうれん草とコーンのサラダ 高野豆腐の煮物 切干大根のお味噌汁 〈おやつ〉 牛乳 熱のラスク	米 砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 麩 バター	でんぶ 卵 鮭 高野豆腐 若布 味噌 牛乳	いんげん ほうれん草 人参 コーン 切干大根	酢 醤油 酢 醤油 和だし	598	28.4
7 火	七草雑炊 だし巻き卵 あったかにゆうめん 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 そうめん	卵 鶏肉 薄揚げ 牛乳	七草 かぶ 人参 大根 枝豆 ほうれん草	塩 醤油 白だし 和だし 醤油	471	18.6
8 水	はんぺんのチーズフライ 里芋の煮っころがし ブロッコリーとコーンのマヨ サラダ わかめスープ 〈おやつ〉 牛乳 カルピスりんごゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 マヨネーズ 砂糖 春雨 ごま 砂糖	はんぺん 粉チーズ わかめ 牛乳 イナアガー カルピス	ブロッコリー 人参 コーン りんごジュース	醤油 醤油 酢 鶏がらだし 醬	565	18.6
9 木	鶏とじゃが芋のコンソメ煮 ナポリタン 胡瓜のマヨネーズサラダ 中華コーンスープ 〈おやつ〉 牛乳 豆乳くずもち	じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 砂糖 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 ハム 卵 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 しめじ ピーマン 胡瓜 キャベツ 人参 コーンクリーム缶	コンソメ ケチャップ コン ソメ 醤油 酢 鶏がらだし	685	24.3
10 金	鯖の海苔塩焼き いんげんの菜種和え 鶏さぼろの風呂吹き大根 若布のお味噌汁 〈おやつ〉 牛乳 おしるこ	砂糖 ごま 砂糖 片栗粉 砂糖 白玉粉	鯖 青海苔 卵 鶏ミンチ 若布 薄揚げ 味噌 牛乳 小豆 豆腐	いんげん 人参 大根 白葱 切干大根	塩 酢 醤油 和だし 塩	566	29.1
11 土	ミートスパゲティ コンソメスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	スパゲティ オリーブ油	豚ミンチ 牛乳	玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト缶 キャベツ えのき	ケチャップ コンソメ 醤油	528	21.1
12 日	休日						
13 月	成人の日						
14 火	イタリアンチキン キャベツの和風マヨサラダ ジャーマンポテト コーンスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン 牛乳 牛乳	トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ コーンクリーム缶	コンソメ 醤油 酢 コンソメ 塩胡 コンソメ	589	23.6
15 水	煮込みハンバーグ 切干大根の中華サラダ きつまま芋の塩麹きんぴら ソーセージチャウダー 〈おやつ〉 牛乳 りんごゼリーヨーグルト	バター パン粉 ごま 醤油 砂糖 きつまま 油 砂糖	豚ミンチ 豆腐 卵 牛乳 ウインナー 牛乳 牛乳 生クリーム イナアガー ヨーグルト	玉葱 しめじ 切干大根 人参 白菜 玉葱 ブロッコリー りんごジュース	塩胡椒 コンソメ ケチャップ ソー 酢 醤油 塩麹 コンソメ	665	22.4
16 木	厚揚げのはさみ焼き ポテタマサラダ 大根のだし煮 かぶのお味噌汁 〈おやつ〉 牛乳 きなこ揚げパン	片栗粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ マヨ 丸パン 砂糖 油	厚揚げ 鶏ミンチ 卵 味噌 牛乳 きな粉	白葱 生姜 コーン 大根 かぶ 人参 青葱	醤油 コンソメ 白だし 和だし	715	30.5
17 金	根菜入りカレー ブロッコリーとみかんのサラ 〈おやつ〉 牛乳 いか焼き	米 砂糖 油 お好み粉	鶏ミンチ 牛乳 いか 卵 青海 苔 鰹節	玉葱 枝豆 人参 ごぼう 蓮根 南瓜 ブロッコリー 胡瓜 人参 みか キャベツ	カレールウ 酢 醤油 ソース	595	22.4

18	土	焼きそば 薄揚げとえのきのお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	焼きそば類	豚肉 鰹節 青海苔 薄揚げ 味噌 牛乳	キャベツ 人参 青葱 えのき	ソース 和だし	466	21.4
19	日	休日						
20	月	ふわふわ鰹の青海苔ピカタ 小松菜の納豆和え 茶碗蒸し 大根のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 アプリコットジャムサ 茶めし	小麦粉 油	鰹 卵 粉チーズ 青海苔 納豆 鰹節 卵 かにかま 味噌 牛乳	小松菜 人参 えのき えのき 大根 しめじ	塩胡椒 醤油 白だし 和だし	620	31.0
21	火	洋風おでん 切干大根の甘酢 ほうれん草のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 ジャがいも 砂糖 ごま	昆布茶 ウインナー はんぺん 厚揚げ 薄揚げ 味噌 牛乳	大根 切干大根 人参 ほうれん草	ほうじ茶 塩 醤油 酢 和だし	566	20.9
22	水	肉団子のあんかけ 白菜のあっさり漬け さつま芋のごま和え えのきのとろみスープ <おやつ> 牛乳 プラマンジェ苺ソース	片栗粉 砂糖 油 砂糖 さつま芋 砂糖 ごま 砂糖 いちごジャム	合ミンチ 薄揚げ 昆布茶 牛乳 生クリーム ゼラチン	玉葱 人参 ピーマン 白菜 人参 えのき 青葱	酢 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醬 バニラエッセン ス	654	20.1
23	木	タンドリーチキン 南瓜とさつま芋のサラダ オニオングラタンスープ <おやつ> 牛乳 スティックパイ	マヨネーズ 砂糖 さつま芋 丸パン 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	南瓜 玉葱	塩胡椒 カレー 粉 酢 醤油 コンソメ	742	27.5
24	金	<郷土料理 岩手県> つみれ汁 じゃじゃ麺 めかぶと切干大根の中華サラダ <おやつ> 牛乳 ヨーグルトケーキ	里芋 うどん 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ホットケーキミックス バター	いわし 豆腐 豚ミンチ 味噌 めかぶ 牛乳 卵 ヨーグルト	大根 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 切干大根 人参	醤油 和だし 醤油 酢 醤油	703	27.0
25	土	生井 豆腐のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米	牛肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 玉葱 干し椎茸 青葱	醤油 和だし	511	19.6
26	日	休日						
27	月	鰹の味噌煮 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 白濁スープ <おやつ> 牛乳 ココアサンド	砂糖 里芋 砂糖 砂糖 食パン バター 砂糖	鰹 味噌 鰹節 卵 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 糸蒟蒻 白葱	醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 塩 明 酒 ミルクココア	651	26.4
28	火	キャベツとニラの豚肉炒め 大豆とひじきの煮物 厚揚げの生姜煮 けんちん汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖 片栗粉	豚肉 ひじき 大豆 薄揚げ 厚揚げ 牛乳	キャベツ 玉葱 ニラ 人参 生姜 大根 人参	鶏がらだし 醬 油 オイ 醤油 醤油 和だし 醤油	638	32.7
29	水	海老カツ 南瓜の甘煮 胡瓜とツナの塩昆布和え 玉葱のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 ぶどうゼリー	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 砂糖	えび はんぺん 卵 大豆 ツナ 塩昆布 味噌 牛乳 イナアガー	枝豆 南瓜 胡瓜 レモン汁 玉葱 青葱	塩胡椒 醤油 醤油 和だし	503	22.3
30	木	鶏団子と春雨のスープ じゃが芋の唐揚げ 人参とコーンのしりしり <おやつ> 牛乳 チーズコーンパン	片栗粉 春雨 じゃが芋 油 から揚げ粉 砂糖 白玉粉 油 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 卵 ツナ 牛乳 粉チーズ	白菜 人参 玉葱 えのき 青梗	鶏がらだし 醬 油	638	24.1
31	金	親子丼 冬瓜のあんかけ 金平ごぼう 豆腐のお味噌汁 <おやつ> 牛乳 青海苔のフライドポテ	砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま 油 ジャが芋	鶏肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 青海苔	玉葱 干し椎茸 青葱 冬瓜 枝豆 ごぼう 人参 ピーマン 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし 塩	550	23.6

※今月は季節の食材・新しい食材として「七草・かぶ・でんぶ・めかぶ」を使用しています。

※週に1度、7分つき米を提供しています。

☆季節の果物  
りんご・みかん・バナナなど  
☆延長保育のおやつ  
月・金・土……お菓子  
火・水・木……おにぎり  
木………月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。  
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。  
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

