

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※1～2歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトがつかます。

※1～2歳は乳児、3～5歳は幼児を見てください。(2歳は1/19(月)より幼児食に切り替わります。)

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
5月	きつねうどん さつま芋と昆布の煮物 市販ゼリー	乾麺 油揚げ 小松菜 長葱 人参 さつま芋 人参 刻み昆布	乳児 黒糖ちんすこう 牛乳	薄力粉 黒砂糖 ラード (乳児:じゃが芋 玉葱 人参 さやいんげん)
			乳児 黒糖ちんすこう ポテトスープ	
6火	ツナごぼうピラフ 三色煮 豆腐と野菜の薄くす汁	七分付き米 ツナ(缶) ごぼう 玉葱 人参 さやいんげん 豆乳マーガリン /じゃが芋 人参 コーン(缶)さやい んげん/木綿豆腐 かぶ 人参	乳児 大学芋 牛乳	さつま芋 黒ごま (乳児:お麩 長葱 小松菜)
			乳児 大学芋 麩と長葱の味噌汁	
7水	ごはん(あわ入り) 鱈大根 青菜の煮びたし 里芋と白菜の味噌汁	七分付き米 あわ/鱈 大根 生姜/小 松菜 人参 油揚げ/里芋 白菜 小 葱	乳児 七草がゆ風雑炊 みかん	七分付き米 大根 かぶ 
			乳児 七草がゆ風雑炊 みかん	
8木	海苔の佃煮ごはん★ ひりゅうず 煮なます じゃが芋と玉葱の味噌汁	七分付き米 きび 焼き海苔/木綿豆 腐 人参 長葱 干しひじき やまい も 薄力粉/大根 人参 干し椎茸 白ごま/じゃが芋 玉葱 青梗菜	乳児 黒ごまケーキ 牛乳	ホットケーキミックス フ レーンヨーグルト 練りごま (黒) 牛乳 (乳児:ほうれん草 じゃが芋 玉葱)
			乳児 黒ごまケーキ ほうれん草スープ	
9金	れんこんチャップ付きカレー★ (乳児:ミルクカレー) カミカミサラダ★ 飲むヨーグルト	七分付き米 押し麦 鶏もも肉 じゃが 芋 玉葱 人参 にんにく りんご カ レールウ 牛乳 スキムミルク 蓮根(乳 児:薄力粉 バター 牛乳/ごぼう 人 参 鶏ささ身肉 刻み昆布 さやいんげ ん もやし マヨネーズ(卵なし) 練り ごま(白)	乳児 お麩のぜんざい 食べ煮干し 麦茶	あずき お麩 
			乳児 お麩のぜんざい 食べ煮干し(2歳) 麦茶	
10土	マーボー豆腐丼 ナムル 若布とささ身のスープ	七分付き米 木綿豆腐 豚挽肉 長葱 干し椎茸 人参 生姜 にんにく/ほ うれん草 人参 もやし 白ごま/鶏 ささ身肉 若布 長葱	乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
13火	梅しらすチャーハン★ 厚揚げと大根の煮物 豆腐団子のすまし汁★	七分付き米 押し麦 梅干し しらす 干し 長葱 青梗菜 白ごま/大根 生揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげ ん/木綿豆腐 豚挽肉 生姜 春雨 小松菜 人参 干し椎茸	乳児 ラザニア 牛乳	豚挽肉 玉葱 人参 にんに く ホールトマト(缶) トマ トケチャップ ウスターソー ス マカロニ(乾) バター 薄力粉 牛乳 生クリーム シュレッドチーズ (乳児:かぶ 人参)
			乳児 ラザニア かぶのスープ	
14水	ロールパン★ 豆腐ハンバーグ★ ブロッコリーソテー 和風ポトフ	ロールパン(乳・卵なし)/木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 トマト ケチャップ ウスターソース/ブロッ コリー 玉葱 ベーコン しめじ/鶏 もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャ ベツ	乳児 南瓜の包み揚げ 牛乳	餃子の皮 南瓜 (乳児:春雨 小松菜 ベーコ ン)
			乳児 南瓜の包み揚げ 春雨スープ	
15木	ピーマンふりかけごはん★ 白身魚の照り焼き 小松菜の磯和え煮 芋汁★	七分付き米 ピーマン ちりめんじゃ こ かつお節 白ごま/カレイ 生姜/ 小松菜 もやし 人参 刻み海苔/さ つま芋 大根 人参 板こんにやく ごぼう 白菜 しめじ 鶏もも肉	乳児 焼きそば 麦茶	蒸し中華麺(卵なし) ロース ハム 人参 キャベツ 玉葱 ウスターソース 中濃ソース 青のり (乳児:お麩 若布 長葱)
			乳児 焼きそば 麩と若布のすまし汁	
16金	ルーロー飯風豚丼★ ごぼうと白滝の炒め煮 白菜と鶏肉のスープ	七分付き米 豚肩ロース肉 豚バラ肉 生姜 小松菜/ごぼう 人参 鶏もも 肉 白滝/鶏もも肉 白菜 しめじ 人参	乳児 手作り苺ジャムサンド 牛乳	食パン(乳・卵なし) 苺 (乳児:人参 ベーコン 玉 葱)
			乳児 手作り苺ジャムサンド 人参と玉葱のスープ	
17土	ごはん 鶏肉のみりん焼き ほうれん草ソテー 大根と油揚げの味噌汁	七分付き米/鶏もも肉/ほうれん草 玉 葱 コーン(缶) ベーコン/大根 人 参 油揚げ	乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
19月	クリーミーカレーうどん★ れんこん金平 みかん	乾麺 豚もも肉 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 長葱 カレールウ 豆乳 /蓮根 人参 白滝 さやいんげん 白ごま	乳児 中華風あんまん 牛乳	薄力粉 強力粉 ドライー スト あずき (乳児:木綿豆腐 小松菜)
			乳児 中華風あんまん 豆腐と小松菜のすまし汁	
20火	ツナごぼうピラフ 三色煮 豆腐と野菜の薄くす汁	七分付き米 ツナ(缶) ごぼう 玉葱 人参 さやいんげん 豆乳マーガリン /じゃが芋 人参 コーン(缶)さやい んげん/木綿豆腐 かぶ 人参	乳児 大学芋 牛乳	さつま芋 黒ごま (乳児:お麩 長葱 小松菜)
			乳児 大学芋 麩と長葱の味噌汁	

21	水	ロールパン カジキのカレーフライ キャベツとコーンの炒め物 田舎風スープ	ロールパン(乳・卵なし)/かじき カレー粉 薄力粉 豆乳 パン粉/キャ ベツ コーン(缶) 人参 ロースハム /かぶ 人参 ベーコン	味噌マヨ焼きおにぎり 煮干しごまチップ 麦茶	七分付き米 かつお節 マヨ ネーズ(卵なし)/食ベ煮干し 白ごま (乳児:ほうれん草 玉葱 人 参)
		かえで組・調理保育 ～手作りパン～	味噌マヨ焼きおにぎり 煮干しごまチップ(2歳) ほうれん草のすまし汁		
22	木	海苔の佃煮ごはん★ ひりゅうず 大根の金平 じゃが芋と玉葱の味噌汁	七分付き米 きび 焼き海苔/木綿豆腐 鶏挽肉 人参 長葱 干しひじき やまいも 薄力粉/大根 油揚げ 人 参 さやいんげん/じゃが芋 玉葱 青梗菜	黒ごまケーキ 牛乳	ホットケーキミックス フ レーンヨーグルト 練りごま (黒) 牛乳 (乳児:ほうれん草 じゃが芋 玉葱)
				黒ごまケーキ ほうれん草スープ	
23	金	れんこんチップ付きカレー★ (乳児:ミルクカレー) カミカミサラダ★ 飲むヨーグルト	七分付き米 押し麦 鶏もも肉 じゃが 芋 玉葱 人参 にんにく りんご カ レールウ 牛乳 スキムミルク 蓮根(乳 児:薄力粉 バター 牛乳)/ごぼう 人 参 鶏ささ身肉 刻み昆布 さやいんげ ん もやし マヨネーズ(卵なし) 練り ごま(白)	アイスボックスクッキー 牛乳	薄力粉 バター 牛乳 キャ ロブ粉 (乳児:南瓜 玉葱 ウィン ナー)
				アイスボックスクッキー 南瓜スープ	
24	土	マーボー豆腐丼 ナムル 若布とささ身のスープ	七分付き米 木綿豆腐 豚挽肉 長葱 干し椎茸 人参 生姜 にんにく/ほ うれん草 人参 もやし 白ごま/鶏 ささ身肉 若布 長葱	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
				市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
26	月	クリーミーカレーうどん★ れんこん金平 みかん	乾麺 豚もも肉 玉葱 人参 白菜 ほうれん草 長葱 カレールウ 豆乳 /蓮根 人参 白滝 さやいんげん 白ごま	中華風あんまん 牛乳	薄力粉 強力粉 ドライー スト あずき (乳児:木綿豆腐 小松菜)
				中華風あんまん 豆腐と小松菜のすまし汁	
27	火	梅しらすチャーハン★ 厚揚げと大根の煮物 豆腐団子のすまし汁★	七分付き米 押し麦 梅干し しらす 干し 長葱 青梗菜 白ごま/大根 生揚げ 干し椎茸 人参 さやいんげ ん/木綿豆腐 豚挽肉 生姜 春雨 小松菜 人参 干し椎茸	ラザニア 牛乳	豚挽肉 玉葱 人参 にんに く ホールトマト(缶) トマ トケチャップ ウスターソー ス マカロニ(乾) バター 薄力粉 牛乳 生クリーム シュレッドチーズ (乳児:かぶ 人参)
				ラザニア かぶのスープ	
28	水	ロールパン★ 豆腐ハンバーグ★ ブロッコリーソテー 和風ポトフ	ロールパン(乳・卵なし)/木綿豆腐 豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 トマト ケチャップ ウスターソース/ブロッ コリー 玉葱 ベーコン しめじ/鶏 もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャ ベツ	南瓜の包み揚げ 牛乳	餃子の皮 南瓜 (乳児:春雨 小松菜 ベーコ ン)
				南瓜の包み揚げ 春雨スープ	
29	木	ピーマンふりかけごはん★ 白身魚の照り焼き 小松菜の磯和え煮 芋汁★	七分付き米 ピーマン ちりめんじゃ こ かつお節 白ごま/カレイ 生姜/ 小松菜 もやし 人参 刻み海苔/さ つま芋 大根 人参 板こんにやく ごぼう 白菜 しめじ 鶏もも肉	焼きそば 麦茶	蒸し中華麺(卵なし) ロース ハム 人参 キャベツ 玉葱 ウスターソース 中濃ソース 青のり (乳児:お麩 若布 長葱)
				焼きそば 麩と若布のすまし汁	
30	金	ルーロー飯風豚丼★ ごぼうと白滝の炒め煮 白菜と鶏肉のスープ	七分付き米 豚肩ロース肉 豚バラ肉 生姜 小松菜/ごぼう 人参 鶏もも 肉 白滝/鶏もも肉 白菜 しめじ 人参	手作り苺ジャムサンド 牛乳	食パン(乳・卵なし) 苺 (乳児:人参 ベーコン 玉 葱)
				手作り苺ジャムサンド 人参と玉葱のスープ	
31	土	ごはん 鶏肉のみりん焼き ほうれん草ソテー 大根と油揚げの味噌汁	七分付き米/鶏もも肉/ほうれん草 玉 葱 コーン(缶) ベーコン/大根 人 参 油揚げ	市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
				市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
1～2才	509 kcal	18.6g	15.6g	223mg	2.1mg	185µgRE	0.24mg	0.23mg	16mg	2.1g	5.2g
3～5才	588kcal	21.1g	17.8g	209mg	2.7mg	193µgRE	0.30mg	0.24mg	16mg	2.3g	6.0g

※献立は都合により変更する場合がございます。

【1月の献立のわらい】

- ①食品・料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
- ②献立、おやつにボリュームをもたせます。
- ③咀嚼力をつけられるような献立を取り入れます。

【旬の食材】

魚…すずき・かます・すけとうだら・鱈・ひらめ・金目鯛・かに
野菜…小松菜・ブロッコリー・ほうれん草・人参・蓮根・うど
ごぼう・セロリ・白菜・ねぎ・大根・チンゲン菜
果物…りんご・みかん・レモン・いちご

お知らせ

さくらんぼ組が1/19(月)より幼児食に切り替わります。
朝の牛乳がなくなりますので朝ごはんをしっかり食べて
きてくださいね。

★の献立はけやき組からのリクエストです

