

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
5日 19日 (水)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓牛 乳 ビスケット
	肉団子の酢豚	合シチ・卵	じゃがいも・片栗粉 砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン	■ジュース せんべい・ゼリー
パンパンジーサラダ		鶏ササミ	ごま・マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	
	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース カレースナック
6日 20日 (木)	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	土生姜・玉葱	■牛 乳 麩のラスク
	のり和え	焼きのり		もやし・人参	
小松菜のみそ汁	油揚・みそ		小松菜		
7日 21日 (金)	親子うどん	鶏肉・卵	うどん・砂糖	玉葱・人参・青葱	✓牛 乳 ビスコ
	ごま和え		ごま	白菜・キャベツ・ほうれん草	■カルピス ビスケット
8日 22日 (土)	にんじゃごはん	しらす干	胚芽米・麦	人参	✓ジュース せんべい
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐・油揚・みそ		玉葱・青葱	
24日 (月)	焼 飯	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油	人参・玉葱・生椎茸・青葱	✓牛 乳 ゼリー
	チンゲン菜のスープ	卵	片栗粉	チンゲン菜・生椎茸	■ココアミルク フルーツ蒸しパン
魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ				
11日 25日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース ビスケット
	魚の若草揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・パン粉・油		■牛 乳 りんご
スパゲティサラダ	ツナ缶		スパゲティ・マヨネーズ	人参・キャベツ	
コンソメスープ	わかめ			玉葱・えのき・生椎茸	
12日 26日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 黒 棒
	ふくさ焼き	卵・えび・木綿豆腐	油	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草	■ジュース どら焼き・チーズ
金時煮豆			砂糖	金時豆	
麩のすまし汁			麩	玉葱・青葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:522kcal たんぱく質21.3g 脂質:16.2g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
13日 27日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	すき焼き風煮	牛肉・木綿豆腐	じゃがいも・砂糖・油	白菜・人参・玉葱・青葱	
	なます	油揚	砂糖・ごま	大根・人参	■牛乳 ピザトースト
14日 28日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・生クリーム・粉チーズ 牛乳	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱 人参・コン缶・ニンニク・ピーマン	✓牛乳 クラッカー
	野菜サラダ		油	キャベツ・胡瓜・人参	■カルピス ポリコーン
	ミニトマト			ミニトマト	
15日 29日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
	沢煮椀	豚肉・木綿豆腐		大根・人参・生椎茸・ほうれん草	
	果 物			みかん	
17日 (月)	弁 当 日				✓牛乳 せんべい
					■ココアミルク 小倉ケーキ
18日 (火)	パ ン		ロールパン		✓ジュース ウエハース
	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉	片栗粉・油		
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト		キャベツ・胡瓜・みかん・レズン	■牛乳 バナナ
	コンソメスープ	ウインナー		白菜・人参・ほうれん草	
31日 (月)	ぶりごはん	ぶり・もみのり	胚芽米・麦	土生姜・人参・大根	✓牛乳 ビスケット
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚	砂糖・油	人参	
	すまし汁			玉葱・しめじ・青葱	■牛乳 肉まん

\*\*\*\* なます \*\*\*\* 1月13日、27日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分 【作り方】

大 根 60g  
人 参 15  
油 揚 5  
ご ま 1  
酢 5  
砂 糖 2  
しょうゆ 1  
塩 0.1

- ①大根、人参はせん切りにして、塩を混ぜてしばらくおき、水気をしぼる。  
油揚は焼いて、せん切りにする。  
②①の材料にごまを入れ、酢、砂糖、しょうゆを合わせた調味料と混ぜて味付けする。  
塩で味を整える。

