



# 平成29年度 1月予定献立表



日	曜日	献立名	昼 食			おやつ		栄養表示	
			献立名	材 料 名			献立名	材料名	幼児
			熱ゆかりになるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
5	金	※1 5日：(七草粥) 19日：ごはん 南瓜と玉葱の味噌汁 肉野菜炒め きゅうりとわかめの和え物 果物	5日(糖白米) 19日(胚芽精米) 油	豚肩ロース肉 わかめ、ハム	5日(大根、大根葉、かぶ、かぶ葉、せり) 南瓜、玉葱 青梗菜、玉葱、椎茸 きゅうり、人参、果物	ホットケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、ヨーグルト 油、バター メープルシロップ	①510③595 ②17.5②19.0 ③18.2③19.0 ④2.3④1.7	①424 ②14.3 ③15.1 ④2.1
6	土	ごはん 茄子と白菜の味噌汁 和風ハンバーグ 蓮根とカリフラワーのおかか炒め 果物	精白米 油、パン粉 油	鶏挽肉、牛乳 かつお節	茄子、白菜 玉葱 蓮根、カリフラワー、人参、果物	カルシウムトースト 牛乳	食パン 粉チーズ 青海苔 すりごま	①608 ②22.7 ③17.0 ④2.2	①501 ②18.6 ③14.2 ④1.9
9	火	9日：レーズパン 23日：ミルクパン ブロッコリーのスープ 鯖のトマト煮 チーズ入りサラダ 果物	9日：レーズパン、23日：ミルクパン オリーブ油 油	(9日：ウインナー) 鯖 チーズ	ブロッコリー、玉葱 トマト缶、玉葱、パセリ キャベツ、人参、果物	クラッカーのチョコクリームサンド 牛乳	牛乳、ミルクココア コーンスターチ 生クリーム クラッカー	①508③515 ②19.7②19.9 ③20.8③21.9 ④2.4④2.3	①433④439 ②17.6②17.9 ③17.6③18.5 ④2.2④2.1
10	水	豆かレーライス しめじと春菊の味噌汁 人参と牛蒡の炒め物 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、バター、小麦粉 ごま油	豚挽肉、大豆水煮缶、牛乳	人参、玉葱、にんにく、生姜 しめじ、春菊 人参、牛蒡、絹さや 果物	人参ブリッツ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー 人参 牛乳 バター	①628 ②18.4 ③19.4 ④2.5	①515 ②15.0 ③15.9 ④1.9
11	木	タンメン 豆腐のまさご揚げ ひじきの中華サラダ バナナヨーグルト和え	生中華麺、ごま油 油 ごま油、コーン缶	豚肩ロース肉 木綿豆腐、じゃこ、鶏挽肉 ひじき ヨーグルト	もやし、白菜、葱、人参、にら 人参、きゅうり バナナ	※2 11日：おしるこ 25日：ゆかりおにぎり かみかみにぼし 麦茶	11日：白玉粉 もち、小豆 25日：精白米 ゆかり、にぼし	①587③596 ②23.0②22.7 ③13.6③13.6 ④2.0④2.0	①481 ②18.5 ③11.0 ④1.4
12	金	ごはん 里芋とわかめの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの海苔和え 果物	胚芽精米 里芋、麩 ごま油	わかめ 鶏もも肉 海苔	生姜 ブロッコリー、人参、果物	ツナマヨロールパンサンド 牛乳	ロールパン ツナ缶 玉葱 マヨネーズ	①569 ②22.4 ③17.0 ④2.2	①507 ②20.4 ③15.1 ④2.2
13	土	ソフトフランスパン 小松菜とトマトのスープ 平目のバターソース マカロニソテー 果物	ソフトフランスパン バター マカロニ、コーン缶、バター	平目	小松菜、トマト パセリ しめじ、人参、玉葱、果物	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉 バター、マーガリン アーモンドプードル 粉糖	①531 ②19.3 ③17.5 ④1.9	①447 ②17.4 ③15.3 ④1.7
15	月	けんちんうどん 蒸し豚ボン酢 さつま芋の甘煮 果物	生うどん さつま芋	絹豆腐、油揚げ 豚肩ロース肉	大根、人参、牛蒡、葱 キャベツ いんげん 果物	アメリカンドック 牛乳	小麦粉 ウインナー 牛乳 油	①570 ②19.3 ③20.3 ④2.3	①502 ②16.3 ③17.0 ④2.0
16	火	ごはん 春雨と卵のスープ 肉団子の甘酢かけ かぶとしらすの炒め物 果物	胚芽精米 春雨 パン粉 ごま油	卵 豚挽肉、玉葱 しらす干し	蓮根、赤パプリカ かぶ、かぶ葉、果物	16日：誕生ケーキ 30日：バナナクリームサンドウィッチ 調整豆乳	16日：ショートケーキ 30日：食パン バナナ 生クリーム	①591③636 ②20.8②23.4 ③18.6③17.4 ④1.6④2.2	①507 ②17.3 ③15.9 ④1.4
17	水	ごはん 芋のおづけぱっと ブリの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 果物	胚芽精米 じゃが芋 すりごま	豚バラ肉 ブリ	葱、牛蒡、白菜、椎茸 ほうれん草、人参、果物	パリパリアーモンド 牛乳	春巻きの皮 アーモンドプードル マーガリン	①560 ②19.6 ③20.0 ④1.4	①508 ②18.0 ③17.6 ④1.4
18	木	ロールパン 野菜シチュー 鶏肉のパン粉焼き 卵と野菜のソテー 果物	ロールパン バター、小麦粉、マカロニ パン粉、小麦粉 バター	牛乳 鶏もも肉 卵、ベーコン	玉葱、カリフラワー、人参 いんげん、人参、果物	鮭おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 鮭 黒ごま にぼし	①544 ②23.9 ③15.1 ④2.5	①454 ②20.6 ③12.3 ④1.9
22	月	ピラフ かぶのスープ 鶏肉のホイール蒸し ピーマンソテー 果物	精白米、バター オリーブ油 バター	ベーコン 鶏もも肉、牛乳	玉葱、人参、グリーンピース かぶ、かぶ葉 人参、玉葱 ピーマン、黄パプリカ、人参、果物	いちごミルクプリン ウエハース 麦茶	牛乳、いちご ゼラチン、いちごジャム 生クリーム ウエハース	①516 ②17.6 ③19.1 ④1.8	①404 ②13.6 ③15.1 ④1.6

## 【お正月 行事食】

4	木	飾り寿司 お雑煮 煮しめ フルーツきんとん	精白米、いりごま、油 麩、もち、白玉粉 ごま油、こんにやく さつま芋、バター	卵 高野豆腐	人参、絹さや 小松菜 人参、牛蒡、蓮根 椎茸、パイナップル缶、さくらんぼ缶	牛乳プリン/いちごジャムソース ウエハース 麦茶	牛乳 生クリーム ゼラチン いちごジャム、ウエハース	①599 ②12.8 ③20.6 ④1.6	①477 ②10.5 ③16.7 ④1.3
---	---	--------------------------------	---	-----------	--	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

☆1月は青森県の郷土料理で17日・31日の芋のおづけぱっとです。  
レシピは掲示してありますので参考にしてください。

※1 7日は人日の節句です。5日の昼食に七草粥を提供します。

※2 11日は鏡開きです。おやつにおしるこを提供します。

