



# 平成30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	乳児	
			熟や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
5	土	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツと桜海老の和え物 果物	精白米	わかめ、油揚げ 鶏もも肉 桜海老	生姜 キャベツ、人参、果物	クラッカーのクリームチーズサンド 牛乳	クラッカー クリームチーズ	①557 ②19.9 ③18.2 ④2.1	①467 ②17.8 ③15.6 ④2.0
7	月	カレー風味パン ブロッコリーとカリフラワーのスープ 鯖のフライ/飲むヨーグルト マカロニソテー 果物	カレー風味パン 油、パン粉、小麦粉 マカロニ、バター	鯖/飲むヨーグルト ウインナー	ブロッコリー、カリフラワー、人参 玉葱、人参、果物	7日 七草粥 21日 しらす卵雑炊 麦茶	7日 精白米、かぶ、かぶの葉 大根、大根の葉、せり 21日 精白米 しらす干し、卵、葱	①514①539 ②19.1②21.2 ③15.4③16.1 ④2.4④2.4	①449①468 ②17.5②19.1 ③13.6③14.1 ④2.1④2.2
8	火	ごはん(8日若菜ごはん) さつまいもと玉葱の味噌汁 蓮根入りつくね焼き ほうれん草とひじきの海苔和え 果物	胚芽精米 さつまいも パン粉	鶏挽肉、木綿豆腐 ひじき、焼き海苔	(8日若菜ごはんの素) 玉葱 玉葱、蓮根、生姜 ほうれん草、人参、果物	8日 誕生ケーキ 22日 バナナケーキ 調製豆乳	8日 ショートケーキ 22日 小麦粉、バター ベーキングパウダー 油、牛乳、バナナ	①573①582 ②20.0②18.8 ③15.8③18.6 ④1.4④1.5	①504①489 ②17.0②15.5 ③13.8③15.1 ④1.3④1.4
9	水	ごはん 白菜とニラのスープ 蒸し鶏の中華胡麻だれ もやしときゅうりの中華和え 果物	胚芽精米 練りごま、ごま油 ごま油	鶏もも肉、調製豆乳	白菜、ニラ 葱、人参、玉葱、生姜 もやし、きゅうり、人参、果物	ツナマヨトースト 牛乳	食パン ツナ缶 玉葱 マヨネーズ	①529 ②20.7 ③16.6 ④1.8	①468 ②18.7 ③14.5 ④1.7
10	木	肉味噌うどん かぶのすまし汁 こじわり 果物	生うどん、油	豚挽肉 ちくわ、大豆、油揚げ	玉葱、にんにく、生姜、絹さや かぶ、かぶの葉 大根、人参、椎茸 果物	スプレーチョコスコーン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー オリーブ油 牛乳、スプレーチョコ	①534 ②19.0 ③18.2 ④1.9	①440 ②15.6 ③15.1 ④1.7
11	金	キャロットパン 茄子とトマトのスープ 南瓜のキッシュ 人参グラッセ 果物	キャロットパン 油	卵、ハム、生クリーム、チーズ	茄子、トマト 南瓜、玉葱 人参、いんげん、果物	11日 おしるこ 25日 ビビンバ丼 麦茶	11日 白玉粉 もち、小豆 25日 精白米、豚挽肉、人参 もちし、ほうれん草、こぼろ、焼き海苔	①511①536 ②17.2②18.4 ③16.0③19.1 ④2.0④2.3	①458①417 ②14.7②14.6 ③12.8③15.1 ④1.5④1.9
12	土	ごはん 切干大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーと人参の塩昆布和え 果物	精白米 油	豚肩ロース肉 塩昆布	切干大根、あさつき 玉葱、生姜 ブロッコリー、人参、果物	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 ビュアココア	①587 ②19.1 ③14.2 ④1.5	①491 ②16.2 ③12.0 ④1.4
15	火	カレーライス 春菊としめじの味噌汁 根菜のきんぴら 果物	胚芽精米、ジャガイモ、油、小麦粉、バター ごま油、いりごま	豚肩ロース肉、牛乳	人参、玉葱、にんにく、生姜 春菊、しめじ 蓮根、牛蒡、人参、絹さや 果物	バナナとバインのヨーグルト和え ビスケット 麦茶	バナナ、パイナップル缶 ヨーグルト グラニュー糖 ビスケット	①544 ②13.3 ③13.9 ④2.2	①443 ②11.1 ③11.4 ④1.9
16	水	サーモンのバター醤油スパゲッティ 玉葱と人参のスープ 小松菜とミニトマトのフレンチサラダ 果物	スパゲッティ、バター オリーブ油	鮭	玉葱、アスパラガス 人参、玉葱、パセリ 小松菜、ミニトマト 果物	ハムとチーズの春巻き焼き 牛乳	春巻きの皮 チーズ ハム	①513 ②22.8 ③16.2 ④2.3	①426 ②18.9 ③13.6 ④1.9
17	木	ごはん 卵と木目のスープ 鶏肉とカリフラワーのスタミナ炒め かぶの中華煮 果物	胚芽精米 油 ごま油	卵 鶏もも肉	木耳、葱 カリフラワー、玉葱、にんにく かぶ、かぶの葉、人参、果物	南瓜ドーナツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、南瓜 油	①538 ②16.8 ③14.9 ④1.5	①448 ②14.3 ③12.6 ④1.4
18	金	ロールパン クラムチャウダー カレイのバター焼き エリンギソテー 果物	ロールパン 小麦粉、バター、コーン缶 バター 油	牛乳、ベーコン、あさり水煮 カレイ	人参、玉葱、グリーンピース エリンギ、人参、ピーマン、玉葱、にんにく、果物	おかかおにぎり かみかみにほし 麦茶	精白米 かつお節 いりごま にほし	①564 ②24.1 ③16.2 ④2.3	①464 ②20.6 ③13.6 ④1.8

## 【お正月 行事食】

4	金	ごはん まり麩のお吸い物 煮しめ 紅白なます/栗きんとん 果物	胚芽精米 まり麩 こんにゃく、ごま油	高野豆腐	あさつき 人参、牛蒡、蓮根、椎茸、いんげん 大根、人参/葉の甘藷芋、さつまいも、果物	紅白プリン ウエハース 牛乳	調製豆乳 ゼラチン 生クリーム、いちごジャム	①546 ②14.3 ③17.7 ④1.0	①461 ②12.0 ③15.0 ④0.9
---	---	--	--------------------------	------	--	----------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------



☆1月は福井県の郷土料理で10日・24日のこじわりです。  
レシピは掲示してありますので参考にして下さい。

※1 7日は人日の節句です。おやつ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。

