



# 献立表



令和2年 1月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
4	土	麦茶 チーズ	ツナピラフ いんげんとベーコンのソテー わかめスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 ツナ缶 たまねぎ コーン いんげん じゃがいも ベーコン カットわかめ
6	月	麦茶 ポーロ	ナポリタン ブロッコリーソテー コンスープ フルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	スパゲッティ ウィンナー たまねぎ ピーマン エリンギ ブロッコリー しめじ ベーコン コーン 食パン ブルーベリージャム
7	火	牛乳 ビスケット	七草がゆ 鶏肉のサッパリ煮 青菜のいそ和え かぶのみそ汁 フルーツ	麦茶 大学いも	精白米 大根の葉 カブの葉 はこべ せり 大根 鶏肉 えのき のり かぶ ほうれん草 カットわかめ さつまいも ゴマ
8	水	麦茶 クラッカー	ふりかけごはん はんぺんフライ 和風コールスロー 小松菜のみそ汁 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	精白米 ふりかけ はんぺん キャベツ きゅうり にんじん コーン わかめ 小松菜 油揚げ ホットケーキミックス 牛乳
9	木	牛乳 チーズ	食パン 豆腐のミートグラタン じゃがいもとキャベツのホットサラダ なすのスープ フルーツ	麦茶 おしるこ	食パン 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんにく トマト缶 じゃがいも キャベツ ベーコン なす 白玉粉 絹豆腐 あずき缶 砂糖
10	金	牛乳 せんべい	わかめごはん 松風焼き 切干し大根煮 えのきと三つ葉のすまし汁 フルーツ	麦茶 春雨スープ	精白米 混ぜわかめ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ しいたけ ゴマ 切干し大根 油揚げ いんげん えのき 三つ葉 春雨 キャベツ ベーコン
11	土	麦茶 クッキー	ごはん ウィンナーのトマト煮 キャベツソテー わかめスープ フルーツ	牛乳 おやつ	精白米 ウィンナー たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ベーコン カットわかめ
14	火	牛乳 ビスケット	貝たくさん雑煮うどん ちくわの磯部揚げ フルーツ	麦茶 黒ごまプリン	うどん 鶏肉 大根 にんじん ほうれん草 ねぎ しいたけ 油揚げ なたと 里いも 竹輪 青のり 牛乳 黒練りごま 砂糖 寒天
15	水	牛乳 クラッカー	カレーライス フレンチサラダ オニオンスープ フルーツ	麦茶 ツナトースト	精白米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ キャベツ トマト きゅうり コーン 食パン ツナ缶
16	木	牛乳 クッキー	食パン ささみフライ チーズサラダ トマトスープ フルーツ	麦茶 ゆかりおにぎり	食パン 鶏ささみ 薄力粉 鶏卵 パン粉 チーズ にんじん きゅうり ハム キャベツ トマト缶 たまねぎ 精白米 ゆかり
17	金	麦茶 せんべい	ごはん 魚の照り焼き れんこんのきんぴら 具沢山みそ汁 フルーツ	牛乳 ポパイクッキー	精白米 白身魚 れんこん にんじん こんにゃく 小松菜 油揚げ もやし キャベツ ほうれん草 薄力粉 バター 牛乳 砂糖
18	土	牛乳 チーズ	キャベツとベーコンの Pasta 大根サラダ わかめと豆腐のスープ フルーツ	牛乳 おやつ	スパゲッティ キャベツ ベーコン たまねぎ 大根 きゅうり ツナ缶 豆腐 わかめ
20	月	牛乳 ポーロ	ごはん 酢鶏 きゅうりのナムル ニラ玉スープ フルーツ	麦茶 フルーツヨーグルト	精白米 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし 鶏卵 ニラ ヨーグルト フルーツ缶
21	火	麦茶 ビスケット	あんかけ焼きそば 春巻き 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	牛乳 シュガートースト	中華めん 豚肉 ねぎ にんじん 白菜 しいたけ 春巻きの皮 ハム チーズ えのき キャベツ カットわかめ絹豆腐 食パン バター砂糖
22	水	麦茶 クラッカー	ごはん 魚のバター醤油焼き ほうれん草のしら和え 肉団子のみぞれ汁 フルーツ	牛乳 バナナホットケーキ	精白米 白身魚 ほうれん草 にんじん 豆腐 ゴマ 鶏ひき肉 えのき しょうが 大根 ねぎ バナナ ホットケーキミックス 牛乳
23	木	牛乳 チーズ	食パン チリコンカン ピーマンとベーコンのソテー とうがんスープ フルーツ	麦茶 昆布おにぎり	食パン 豚ひき肉 ミックスビーンズ たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ ベーコン とうがん 精白米 塩昆布
24	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 千草焼き ひじき煮 白菜のみそ汁 フルーツ	麦茶 おでん	精白米 ふりかけ 鶏卵 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ ほうれん草 ひじき にんじん しいたけ 大豆 白菜 大根 はんぺん こんにゃく
25	土	麦茶 クッキー	豚汁うどん 浅漬け わかめと豆腐のスープ フルーツ	牛乳 おやつ	うどん 豚肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり カットわかめ 豆腐
27	月	麦茶 ポーロ	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーじゃこ和え かぼちゃのみそ汁 フルーツ	牛乳 りんご春巻き	精白米 豚肉 しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん しらす かぼちゃ りんご 砂糖 レモン果汁 春巻きの皮
28	火	牛乳 ビスケット	ミートソースパスタ ほうれん草のソテー かぶのスープ フルーツ	麦茶 クリームチーズサンド	スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ほうれん草 しめじ ベーコン かぶ 食パン ヨーグルト 砂糖
29	水	麦茶 ほしいも	お楽しみ会		
30	木	牛乳 クッキー	たまごサンド ポークシチュー にんじんグラッセ フルーツ	麦茶 いなり寿司	ロールパン 鶏卵 豚肉 たまねぎ ブロッコリー にんじん じゃがいも しめじ ハヤシルウ 精白米 油揚げ
31	金	牛乳 せんべい	ごはん 魚の煮つけ 卵の花 青菜としいたけのみそ汁 フルーツ	麦茶 ウィンナー蒸しパン	精白米 白身魚 おから 油揚げ にんじん ほうれん草 しめじ ねぎ しいたけ 小松菜 ウィンナー ホットケーキミックス 牛乳

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

### ★行事食・郷土料理を味わおう★

1年のほしまりは、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いですね。園では、七草がゆにはじまり、おしるこ、おせち料理のひとつである松風焼き、雑煮うどんを提供予定です。

### ★今月の旬食材★

今月は、ほうれん草としいたけを多く献立に取り入れました。また、ビタミンCが豊富に含まれる柑橘類を、デザートに出す予定です。ご家庭でも柑橘類を取り入れて、免疫力をアップ！風邪予防に努めましょう♪

平均エネルギー摂取量 482.5Kcal  
平均たんぱく質摂取量 17.9g

(※2歳児の1日に必要な栄養素量の50%を、給食と2回のおやつで提供しています。)