



\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	ポークシチュー キャバツとツナのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 きのご和風マカロニ	黄 ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・マカロニ・油	緑 豚肉・ツナ・牛乳・ウィンナー	玉葱・人参・グリーンピース・マト水菜・キャバツ・きゅうり・オレンジ・しめじ・エリンギ・椎茸・ほうれん草	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・和風だし・醤油
17	土	麦茶 ビスケット	中華麺	塩焼きそば ちぢみ 中華スープ(ほうれん草・しめじ)	牛乳 鮭おにぎり	中華麺・ごま油・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま・米	豚肉・干しえび・牛乳・鮭	キャバツ・人参・玉葱・ニラ・ほうれん草・しめじ	中華だし・塩・酢・醤油
18	日								
19	月	麦茶 ゼリー	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 鯛焼き	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま油・ごま・鯛焼き・おせんべい(幼児)	ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ひじき・コーン・わかめ・みかん缶	カレールウ・酢・醤油
20	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	大豆入り筑前煮 白菜と油揚げのおかか和え すまし汁(卵・水菜)	牛乳 マーメイドジャムサンド	米・里芋・こんにゃく・油・砂糖・食パン・マーガリン	大豆・鶏肉・油揚げ・かつお節・卵・牛乳	人参・ごぼう・椎茸・いんげん・白菜・きゅうり・水菜・マーメイドジャム	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩
21	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	松風焼き ブリ大根 味噌汁(なめこ・小松菜)	牛乳 ゆかりおにぎり	米・砂糖・パン粉・片栗粉・ごま・油	鶏肉・鮭・牛乳	玉葱・大根・人参・万能ねぎ・生姜・なめこ・小松菜	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・ゆかり
22	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	厚焼き卵 刻み昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 オニオンブレッド	米・砂糖・白滝・油・里芋・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	卵・はんぺん・ちくわ・豆腐・牛乳・ベーコン・チーズ	昆布・人参・大根・ごぼう・玉葱・パセリ	かつおだし・塩・みりん・醤油・塩
23	金	麦茶 野菜せんべい	中華麺	味噌バターラーメン ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 スイートポテト	中華麺・油・バター・砂糖・さつま芋	豚肉・ハム・牛乳	もやし・にんにく・コーン・わかめ・ブロッコリー・人参・きゅうり・キウイフルーツ	塩・中華だし・味噌・醤油・酢・みりん
24	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鱈のガーリックパン粉焼き さつま芋の塩バター煮 ミネストローネ	牛乳 ミニピザ	米・パン粉・オリーブ油・さつま芋・砂糖・バター・ピザ	鱈・ベーコン・ウィンナー・牛乳	にんにく・パセリ・玉葱・人参・グリーンピース・マト水菜	塩・酒・コンソメ・ケチャップ
25	日								
26	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	しらす丼 れんこんの金平 味噌汁(油揚げ・豆腐)	牛乳 ホットポテトパイ	米・油・砂糖・ごま・ごま油・パイ皮・じゃが芋・小麦粉	しらす・豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳・ベーコン	のり・れんこん・にんにく・人参・いんげん・玉葱	酒・醤油・みりん・かつおだし・味噌・塩・コンソメ
27	火	麦茶 ゼリー	ごはん	納豆かき揚げ 小松菜とじゃこの和え物 すまし汁(わかめ・長葱)	牛乳 五平餅風	米・ごま・天ぷら粉・油・ごま油・砂糖	納豆・ちくわ・じゃこ・牛乳	人参・ニラ・玉葱・小松菜・きゅうり・わかめ・長葱	醤油・塩・かつおだし・味噌・みりん
28	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉のオーロラソース焼き 長芋とベーコンのガーリックソース スープ(ブロッコリー・玉葱)	ヨーグルトドリンク いちごミルクプリン カルシウムウエハース(幼児)	米・マヨネーズ・長芋・油・寒天・砂糖・ウエハース(幼児)	鶏肉・ベーコン・ヨーグルトドリンク・牛乳	人参・エリンギ・にんにく・ブロッコリー・玉葱・いちごソース	塩・酒・ケチャップ・コンソメ・醤油
29	木	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	かき玉うどん もやしのごま和え ヨーグルト	牛乳 肉まん	うどん・油・片栗粉・砂糖・ごま・肉まん	卵・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・肉まん	ほうれん草・玉葱・椎茸・もやし・人参・きゅうり	塩・中華だし・酒・醤油・みりん
30	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	ポークシチュー キャバツとツナのマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	牛乳 きのご和風マカロニ	ロールパン・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・マカロニ・油	豚肉・ツナ・牛乳・ウィンナー	玉葱・人参・グリーンピース・マト水菜・キャバツ・きゅうり・オレンジ・しめじ・エリンギ・椎茸・ほうれん草	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・和風だし・醤油
31	土	麦茶 ビスケット	中華麺	塩焼きそば ちぢみ 中華スープ(ほうれん草・しめじ)	牛乳 鮭おにぎり	中華麺・ごま油・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・ごま・米	豚肉・干しえび・牛乳・鮭	キャバツ・人参・玉葱・ニラ・ほうれん草・しめじ	中華だし・塩・酢・醤油

1月旬の食材

・鱈・キャバツ・ごぼう・小松菜・大根・長芋・長葱・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん  
・いちご・オレンジ・キウイフルーツ・みかん