



令和元年度1月 こんだてひょう

担当 荏原 (花もんもん)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
4	土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティー	牛乳 ラムネ 甘辛せんべい クリームサンド			
6	月	豆乳 ヨーグルト	そばろ丼 みそ汁(万能ねぎ・まいたけ)	牛乳 コーンフレーク	517.2(442.3) 18.5(17.9) 14.6(12.5) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) さわらの照り焼き コロコロサラダ	350.7(254.7) 14.2(11.0) 9.8(7.3) 0.8(0.6)
7	火	豆乳 ヨーグルト	味噌ラーメン フルーツポンチ	お茶 七草がゆ	412.6(369.1) 12.6(13.8) 6.3(6.7) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) おとうふあげのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え	327.2(225.3) 9.0(6.2) 9.6(6.4) 1.0(0.7)
8	水	豆乳 ヨーグルト	マーボー丼 すまし汁(ふ・ねぎ)	ドリンクヨーグルト ラスク	594.8(505.1) 21.5(20.7) 18.4(15.3) 2.3(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) 若鶏のトマト煮込み コールスローサラダ	314.4(220.1) 12.0(8.4) 7.8(5.5) 0.7(0.5)
9	木	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・豆腐) 塩肉じゃが ブロッコリーとじゃこのナムル風	牛乳 カルテツウエハース クラッカー きらずあげ	574.2(485.8) 18.3(18.2) 19.6(16.2) 2.4(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 里芋の煮物 ひじきのサラダ	301.1(210.8) 9.4(6.6) 4.8(3.3) 0.8(0.6)
10	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(大根・えのき) 鮭のヨーグルトみそ焼き キャベツのレモン醤油和え	お茶 おしるこ	434.4(358.5) 19.7(19.3) 3.2(4.7) 1.5(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ	381.1(266.7) 12.3(8.6) 13.6(9.5) 1.4(1.0)
11	土	豆乳 ヨーグルト	カレーライス	牛乳 チーズクラッカー 動物ビスケット 焼き芋クッキー			
14	火	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(麩・コーン) マカロニチキングラタン ブロッコリーのおかか和え	お誕生日会 おやつ	569.8(476.6) 21.8(20.7) 19.8(16.1) 2.2(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草のごま和え	346.7(175.4) 12.3(5.3) 10.7(2.8) 0.8(0.1)
15	水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ふ・だいこん) 焼き豆腐の五目炒め 南瓜の甘煮	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	588.5(501.5) 22.5(21.4) 12.5(11.3) 2.6(2.0)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚焼き卵 チンゲン菜ともやしの海苔酢和え	304.6(213.2) 10.2(7.1) 7.5(5.3) 1.1(0.8)
16	木	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(豆腐・たまねぎ) シュウマイ もやしとわかめのポン酢和え	牛乳 菜飯おにぎり	562.4(481.0) 18.3(18.1) 14.6(12.9) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) さつま芋と鶏の塩きんぴら ブロッコリーのチーズ焼き	343.7(247.7) 12.8(9.1) 6.7(4.9) 0.5(0.4)
17	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(きょうな・えのき) 鮭のカリカリチーズ焼き チンゲンサイの和え物	牛乳 シリアルバー	496.2(449.0) 22.8(22.6) 14.3(13.1) 1.4(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏のから揚げ れんこんのシャキシャキサラダ	337.4(236.2) 13.8(9.6) 8.6(6.0) 0.7(0.5)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
18	土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティー	牛乳 ラムネ 甘辛せんべい クリームサンド			
20	月	豆乳 ヨーグルト	そばろ丼 みそ汁(万能ねぎ・まいたけ)	牛乳 コーンフレーク	517.2(442.3) 18.5(17.9) 14.6(12.5) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) さわらの照り焼き コロコロサラダ	350.7(254.7) 14.2(11.0) 9.8(7.3) 0.8(0.6)
21	火	豆乳 ヨーグルト	味噌ラーメン フルーツポンチ	ドリンクヨーグルト カルテツウエハース ソフトせんべい 水族館クッキー	566.0(460.2) 19.1(18.6) 13.3(11.0) 2.4(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) おとうふあげのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え	327.2(225.3) 9.0(6.2) 9.6(6.4) 1.0(0.7)
22	水	豆乳 ヨーグルト	マーボー丼 すまし汁(ふ・ねぎ)	ドリンクヨーグルト ラスク	594.8(505.1) 21.5(20.7) 18.4(15.3) 2.3(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) 若鶏のトマト煮込み コールスローサラダ	314.4(220.1) 12.0(8.4) 7.8(5.5) 0.7(0.5)
23	木	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(みつば・豆腐) 塩肉じゃが ブロッコリーとじゃこのナムル風	牛乳 ちんすこう	602.1(511.7) 17.8(17.9) 21.6(18.0) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) 里芋の煮物 ひじきのサラダ	301.1(210.8) 9.4(6.6) 4.8(3.3) 0.8(0.6)
24	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(大根・えのき) 鮭のヨーグルトみそ焼き キャベツのレモン醤油和え	牛乳 せんべい ビスコ・ラムネ	494.6(437.4) 23.9(23.3) 11.5(11.0) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) ほうれん草のキッシュ 春雨サラダ	381.1(266.7) 12.3(8.6) 13.6(9.5) 1.4(1.0)
25	土	豆乳 ヨーグルト	カレーライス	牛乳 チーズクラッカー 動物ビスケット 焼き芋クッキー			
27	月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(えのき・大根葉) 魚のおろしがけ 里芋のごま味噌マヨ和え	牛乳 シリアルバー	503.4(454.1) 23.0(22.8) 12.4(11.8) 1.6(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚揚げと豚肉の和風炒め 小松菜としめじのあえ物	372.3(260.6) 12.5(8.7) 14.4(10.1) 0.6(0.4)
28	火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(豆腐・たまねぎ) シュウマイ もやしとわかめのポン酢和え	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	558.6(452.3) 21.3(19.5) 11.4(10.0) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) さつま芋と鶏の塩きんぴら ブロッコリーのチーズ焼き	343.7(247.7) 12.8(9.1) 6.7(4.9) 0.5(0.4)
29	水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ふ・だいこん) 焼き豆腐の五目炒め 南瓜の甘煮	ドリンクヨーグルト バナナ蒸しパン	554.0(476.0) 20.5(20.0) 12.0(11.0) 2.3(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) 厚焼き卵 チンゲン菜ともやしの海苔酢和え	304.6(213.2) 10.2(7.1) 7.5(5.3) 1.1(0.8)
30	木	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(麩・コーン) マカロニチキングラタン ブロッコリーのおかか和え	牛乳 菜飯おにぎり	557.4(475.8) 21.2(20.3) 16.0(14.0) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豆腐とツナのハンバーグ ほうれん草のごま和え	346.7(175.4) 12.3(5.3) 10.7(2.8) 0.8(0.1)
31	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(きょうな・えのき) 鮭のかりかりチーズ焼き チンゲンサイの和え物	牛乳 いもけんぴ クラッカー きらずあげ	557.2(499.4) 24.2(23.7) 18.3(16.5) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏のから揚げ れんこんのシャキシャキサラダ	337.4(236.2) 13.8(9.6) 8.6(6.0) 0.7(0.5)

※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。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※14日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。