

令和2年度 1月 献立表



担当 福井(もんもん)

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
4 18	月 豆乳 ヨーグルト	そぼろ丼 みそ汁(たまねぎ・わかめ) デザート	牛乳 ビスケット・ラムネ 甘せんべい 18日:ミルク甘酒プリン	米、七分つき米、○ビ スケット、○甘せん べい、なたね油、砂 糖、◎砂糖、○ラム ネ 個包装、有機キ ヌア	○牛乳、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、豚ひき肉、米み そ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、コーン缶、 にんじん、たまねぎ、生 わかめ、デザート	煮干だし、かつおだ し、しょうゆ、酒、み りん、めんつゆ	545.0(443.2) 18.1(16.9) 17.1(13.8) 1.8(1.4)
5 19	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(切干大根・麩) 鮭のヨーグルトみそ焼き ブロッコリーのわかめ和え デザート	牛乳 シュガートースト 19日:お誕生日会 おやつ	米、七分つき米、○マ ーガリン、○砂糖、 ◎砂糖、有機キヌア ◎食パン8枚切り、焼 ふ(車ふ)	○牛乳、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、さけ、スキムヨ ーグルト、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、 切り干しだいこん、デ ザート	かつおだし、みり ん、しょうゆ、食塩	572.7(473.7) 27.7(24.7) 14.3(12.0) 2.2(1.7)
6 20	水 豆乳 ヨーグルト	あんかけ焼きそば スープ(玉ねぎ・ほうれん草) デザート	ドリンクヨーグルト 菜飯おにぎり	ゆで中華めん、○ 米、○三温糖、片栗 粉、◎砂糖、◎有機 キヌア、油、○七分 つき押し麦、◎ごま油、砂 糖、ごま油	○牛乳、○スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、豚小間肉	たまねぎ、キャベツ、○こ まつな、にんじん、ほう れんそう、ねぎ、○塩こ んぶ、干しいたけ、デ ザート	かつおだし、しょう ゆ、コンソメ、食塩	517.2(426.8) 20.4(18.7) 10.5(8.9) 2.8(2.2)
7 21	木 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 生揚げの五目炒め 南瓜の甘煮 フルーツゼリー	お茶・麦茶 七草がゆ 21日:クッキー クラッカー・いりこ	米、○米、七分つき 米、◎砂糖、ごま油、 三温糖、有機キヌア、 砂糖、片栗粉	◎スキムヨーグルト、◎ 調製豆乳、生揚げ、 ハム、米みそ(淡色 辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、も も缶、みかん缶、にんじ ん、なめこ、○かぶ、○ 七草、ピーマン、生わか め	煮干だし、洋風だ し、しょうゆ	514.5(416.3) 14.9(14.2) 10.2(8.4) 1.8(1.4)
8 22	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(かぶ・かぶ葉) さわらの柚子照り焼き ほうれん草のナムル	牛乳 おしるこ 22日:米粉の スノーボールクッキー	米、○白玉粉、七分 つき米、◎砂糖、押 麦、砂糖、ごま油、○ 砂糖、○もち	○牛乳、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、さわら、○絹ごし 豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	かぶ、ほうれんそう、も やし、にんじん、かぶ・ 葉、ゆず果汁、かんでん (粉)、しょうが	かつお・昆布だし、 しょうゆ、みりん、 酒、○食塩	560.7(437.8) 24.0(21.1) 13.4(11.3) 1.6(1.5)
9 23	土 豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ デザート	牛乳 芋かりんとう・煎餅 あられ	スパゲティ(ゆで)、 油、◎三温糖	○牛乳、豚ひき肉、 粉チーズ、◎調製豆 乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、ホールマト 缶詰、にんじん、量用デ ザート	ケチャップ、ハヤシ ルウ	567.3(484.7) 22.3(21.1) 19.9(16.6) 2.7(2.1)
12 26	火 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(ねぎ・大根) コロツケ キャベツのレモン醤油和え デザート	ドリンクヨーグルト ウエハース・ラムネ クリームサンド	じゃがいも、米、七分 つき米、パン粉、油、 ○三温糖、◎砂糖、 ○ラムネ 個包装、 有機キヌア、片栗粉、 ○クリームサンド、砂 糖	○牛乳、○スキムヨ ーグルト、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、さき、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、もやし、だいこん、 ねぎ、レモン果汁、かん てん(粉)、デザート	煮干だし、しょうゆ、 食塩	531.4(447.1) 16.5(16.1) 12.0(10.5) 1.5(1.2)
13 27	水 豆乳 ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 スープ(はるさめ・小松菜) デザート	ドリンクヨーグルト 豆乳バナナ蒸しパン	米、○米粉、七分つ き米、はるさめ、○三 温糖、片栗粉、○油、 ○砂糖、砂糖、◎砂 糖、有機キヌア、ごま 油	○牛乳、○スキムヨ ーグルト、◎スキムヨ ーグルト、木綿豆腐、 ◎調製豆乳、鶏ひき 肉、○豆乳、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、○バナナ、に んじん、ごまつな、干し しいたけ、デザート	しょうゆ、酒、コンソ メ、食塩、おろししょ うが、おろしにんに く	535.3(439.1) 20.1(18.4) 12.6(10.3) 1.9(1.5)
14 28	木 豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(白菜・えのき) シュウマイ 切干し大根の旨煮 デザート	牛乳 甘食	米、七分つき米、◎ 砂糖、押麦、砂糖	○牛乳、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、油揚げ、シュウマ イ(個)	はくさい、にんじん、えの きたけ、切り干しだい こん、ほうれんそう、かん てん(粉)、デザート	かつおだし、しょう ゆ、みりん、食塩	600.9(472.0) 19.9(17.6) 15.3(12.4) 1.4(1.1)
15 29	金 豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(まいたけ・豆腐) 魚のピッツアソースがけ ポイルブロッコリー デザート	牛乳 コーンフレーク	米、○コーンフレ ーク、七分つき米、エ ッグフリー、油、◎砂 糖、押麦、三温糖	○牛乳、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、かれい、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛 みそ)、○ミロ	ブロッコリー、ホールマ ト缶詰、たまねぎ、まい たけ、にんじん、パセリ、 にんにく、デザート	煮干だし、ケチャッ プ	547.6(417.3) 25.2(22.4) 14.8(9.7) 1.8(1.3)
16 30	土 豆乳 ヨーグルト	中華丼 デザート	牛乳 ふがし・きらず揚げ ソフトせんべい	米、七分つき米、○ ふがし、きらず揚げ、 ソフトせんべい、砂 糖、押麦、片栗粉、ご ま油、有機キヌア、◎ 三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、 ◎調製豆乳、◎スキム ヨーグルト	はくさい、たまねぎ、にん じん、たけのこ、干しい たけ、しょうが、デザート	しょうゆ、コンソメ、 酒、食塩	500.1(438.6) 17.2(17.5) 14.8(13.1) 1.1(1.0)
25 月	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(わかめ・コーン) マカロニチキングラタン 大根サラダ デザート	牛乳 わかめおにぎり	○米、マカロニ、パン 粉、◎砂糖、油、パ ターロール、三温糖	○牛乳、◎スキムヨ ーグルト、◎調製豆 乳、鶏もも肉、豆乳、 粉チーズ	だいこん、たまねぎ、しめ じ、きゅうり、にんじん、 コーン、生わかめ、デ ザート	シチューミックスク リーム、しょうゆ、コ ンソメ、酢、食塩	524.1(427.8) 19.0(17.4) 14.2(11.7) 2.7(2.0)



令和2年度 1月 献立表  担当 福井 (もんもん)

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
4 18 月	ごはん チキンナゲット コロコロサラダ デザート	米、さつまいも(皮付)、七分つき米、エッグフリー、有機キヌア	チキンナゲット	ブロッコリー、にんじん、デザート	食塩	388.8(272.2) 12.0(8.4) 11.0(7.7) 1.3(0.9)
5 19 火	ごはん おとうふあげのみぞれ煮 白菜の塩昆布和え デザート	米、七分つき米、有機キヌア	おとうふあげ	はくさい、だいこん、にんじん、万能ねぎ、塩こんぶ、デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん	326.2(224.7) 8.8(6.0) 9.6(6.4) 0.9(0.6)
6 20 水	ごはん 松風焼き きゅうりと長芋のさっぱり漬け デザート	米、ながいも、七分つき米、片栗粉、有機キヌア、砂糖、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、あおのり、デザート	酢、みりん、酒、食塩	338.6(237.0) 13.1(9.2) 7.7(5.4) 0.9(0.6)
7 21 木	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖	スキムヨーグルト、豚肉(ばら)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	473.2(331.2) 12.3(8.6) 16.9(11.8) 1.9(1.3)
8 22 金	ごはん 里芋の煮物 ひじきのサラダ デザート	米、さといも、七分つき米、砂糖、なたね油、有機キヌア	鶏もも肉、ツナ油漬缶	にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、デザート	かつおだし、しょうゆ、酢、酒	301.3(210.9) 9.4(6.6) 4.8(3.3) 0.8(0.6)
9 23 土	わかめごはん 魚の煮つけ ポテトとほうれん草のサラダ デザート	米、じゃがいも、マヨネーズ、七分つき米、砂糖、有機キヌア	たら	ほうれんそう、にんじん、ひじき、しょうが、デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒	281.8(201.1) 13.1(10.0) 6.7(4.7) 1.7(1.2)
12 26 火	ごはん さつま芋と鶏の塩きんぴら ブロッコリーのチーズ焼き デザート	米、さつまいも、七分つき米、ごま油、有機キヌア	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ごま	ブロッコリー、にんじん、いんげん、デザート	酒、みりん、しょうゆ、食塩	345.8(249.2) 13.1(9.4) 6.7(4.9) 0.5(0.4)
13 27 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯あえ デザート	じゃがいも、米、七分つき米、油、砂糖、有機キヌア、マーガリン	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、焼きのり、デザート	しょうゆ	337.0(235.9) 10.1(7.1) 8.1(5.7) 0.7(0.5)
14 28 木	ごはん 鶏肉と野菜のクリーム煮 チーズ デザート	米、七分つき米、油、有機キヌア、米粉	鶏もも肉、豆乳、チーズ	キャベツ、にんじん、ねぎ、デザート	コンソメ、ハセリ粉、食塩、こしょう	328.1(222.9) 15.1(10.1) 7.8(5.0) 0.9(0.6)
15 29 金	豚肉と白菜のあんかけうどん イチゴヨーグルトゼリー	ゆでうどん、ゼリーストロベリー、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、スキムヨーグルト、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	327.9(229.6) 11.8(8.3) 10.0(7.0) 1.4(1.0)
16 30 土	五目御飯 鶏肉団子 高野豆腐の煮物 デザート	米、板こんにゃく、砂糖、なたね油、片栗粉	鶏もも肉、凍り豆腐、肉団子	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、干しいたけ、デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	423.3(267.0) 16.7(10.3) 13.8(7.7) 2.3(1.4)
25 月	ごはん 蒸し鮭の照りつけ 小松菜とえのきのあえ物 デザート	米、七分つき米、有機キヌア、片栗粉、砂糖	さけ	こまつな、えのきたけ、にんじん、デザート	しょうゆ、みりん、酒	299.4(218.4) 14.5(11.1) 5.5(4.4) 0.6(0.4)

※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。

※19日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」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・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

