



1 月 の 給 食



		献立	食 材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー			献立	食 材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー				
1	月	年始休館日		/				18	木	ご飯 ぶりの照り焼き 千切大根とカニカマのサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	米 ぶり・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・水・生姜 千切大根・カニカマ・きゅうり・コーン缶・黒ごま・淡口醤油・マヨネーズ 豆腐・三つ葉・だし・淡口醤油	ひじき スティック	スティック チーズ	国産りんご ゼリー	乳児 471kcal 幼児 505kcal				
2	火							19	金	ご飯 吉野煮 ほうれん草とえのきのおひたし 玉ねぎとわかめのみそ汁	米 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・ちくわ・板こんにゃく・ だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉・油 ほうれん草・えのき・淡口醤油・だし 玉ねぎ・わかめ・だし・みそ	白い風船	ミニゼリー	ミニクリーム ムパン	乳児 480kcal 幼児 575kcal				
3	水							20	土	柳川風弁 三度豆のおかか和え 牛乳	米・豚肉・焼き豆腐・ささがきごぼう・かまぼこ・卵・三つ葉・だ し・みりん・淡口醤油 三度豆・おかか・淡口醤油 牛乳	ふわふわ チップ	おさかなの ソーセージ	胚芽 スティック	乳児 400kcal 幼児 495kcal				
4	木							22	月	ご飯 照り焼きチキン 春雨ハムサラダ 大根となめこのみそ汁	米 鶏肉・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 春雨・ハム・きゅうり・マヨネーズ・塩・こしょう 大根・なめこ・だし・みそ	星っこ	ブルー ベリー ヨーグルト	麦ふあー パニラ	乳児 481kcal 幼児 532kcal				
5	金	親子丼 ほうれん草のごま和え 麩とわかめのみそ汁	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・三つ葉・卵・砂糖・みりん・淡口醤油・ 醤油・だし汁 ほうれん草・すりごま・淡口醤油・だし 麩・わかめ・だし・淡口醤油	木葉 せんべい	ミニゼリー	ミレー ビスケット 乳児牛乳 あり	乳児 445kcal 幼児 502kcal	23	火	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・生しいたけ・卵・パン粉・牛乳・塩・ こしょう・バター・しょうゆ・みりん ブロッコリー・ハム・コーン缶・フレンチドレッシング じゃがいも・わかめ・だし・みそ	小魚 せんべい	バナナ	ちんすこう (手作り)	乳児 512kcal 幼児 595kcal				
6	土	ミニストロベリーツイスト クラムチャウダー バナナ 牛乳	ミニストロベリーツイスト(パン) ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・チャウダーの素・スキムミル ク バナナ 牛乳	きなこ せんべい		ぼたぼた焼	乳児 460kcal 幼児 534kcal	24	水	ご飯 カラスカレイの照り焼き キャベツとカニカマのサラダ 豚汁	米 カラスカレイ・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 キャベツ・カニカマ・コーン・にんじんドレッシング 豚肉・大根・白菜・人参・板こんにゃく・だし・みそ	カルシウム &テツウエ ハース	ミニゼリー	源氏パイ 乳児牛乳 あり	乳児 461kcal 幼児 526kcal				
8	月	成人の日		/				25	木	麻婆丼 ブロッコリーのごま和え わかめスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・青ねぎ・砂糖・淡口醤油・みそ・ケ チャップ・豆板醤・片栗粉 ブロッコリー・すりごま・淡口醤油 わかめ・卵・コンソメ	野菜 スティック	おさかなの ソーセージ	麩のラスク (手作り)	乳児 451kcal 幼児 548kcal				
9	火	チャンポン麺 春巻き 中華サラダ	中華そば・豚肉・むきえび・白菜・もやし・人参・椎茸・ねぎ・ちく わ・中華だし・淡口醤油・片栗粉・ごま油 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醬 油・塩・砂糖・油 春雨・きゅうり・梅焼き・すりごま・淡口醤油・酢・ごま油					鉄入りたっ ぶりしらす くん	おさかなの ソーセージ	ふかし芋 (手作り)	乳児 463kcal 幼児 535kcal	26	金	チキンライス えびフライ もやしのサラダ 白菜の野菜スープ	米・パイオン・鶏肉・玉ねぎ・塩・こしょう・油・ケチャップ えび(ブラックタイガー)・小麦粉・パン粉・油・塩 もやし・きゅうり・人参・うす揚げ・砂糖・淡口醤油・ごま油・酢 白菜・えのき・人参・コンソメ	カルシウム せんべい	ベビー ダノン	バーム クーヘン ホット カルピス	乳児 532kcal 幼児 589kcal
10	水	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしとほうれん草のナムル もすく入りかき玉汁	米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・み そ・油 もやし・ほうれん草・淡口醤油・酢・ごま油 もすく・卵・だし・淡口醤油					おから チップ	いちご ヨーグルト	ほんち揚げ	乳児 435kcal 幼児 524kcal	27	土	ミニ黒糖ツイスト 鶏と野菜のスープ おさかなのソーセージ バナナ 牛乳	ミニ黒糖ツイスト(パン) 鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ おさかなのソーセージ バナナ 牛乳	きなこ ウエハース		ムーン ライト	乳児 495kcal 幼児 529kcal
11	木	ハヤシライス ブロッコリーとパプリカのサラダ きのこのスープ	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ハヤシルウ・油 ブロッコリー・パプリカ赤・コーン缶・フレンチドレッシング しいたけ・しめじ・えのき・コンソメ					ミニぼん ごさかな	バナナ	畑の クラッカー	乳児 442kcal 幼児 567kcal	29	月	★インディアンスバゲティ キャベツの青じそサラダ 冬瓜とベーコンのスープ	豚挽肉・マヨネーズ・にんにく・人参・玉葱・スパゲティ・パイオン・ケ チャップ・カレー粉・カレーの王子様・ウスターソース・醤油・塩・こしょう・カレー粉 キャベツ・青じそ・青じそドレッシング ベーコン・冬瓜・オクラ・コンソメ	豆乳 どーなっつ	スティック チーズ	プリン (手作り)	乳児 403kcal 幼児 501kcal
12	金	小豆ごはん 厚揚げと豚肉の炒め煮 小松菜とツナのごま酢和え ★白みそ雑煮	もち米・米・小豆 厚揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・生姜・ごま油・砂糖・濃 口しょうゆ・酒・鶏ガラスープ・片栗粉 小松菜・ツナ缶・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 鶏肉・雑煮大根・金時人参・里芋・餅麩・白みそ・だし	紫いも チップ	ミニゼリー	みかん缶の ヨーグルト (手作り)	乳児 449kcal 幼児 590kcal	30	火	ご飯 鶏と大根の五目煮 人参サラダ 鮭とじゃがいもの豆乳スープ	米 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・ みりん・淡口醤油 人参・もやし・ほうれん草・コーン缶・淡口醤油・酢・ごま油 鮭・じゃがいも・玉ねぎ・豆乳・コンソメ	おさつて ボン	ミニゼリー	ファイバー ヨーグルト	乳児 464kcal 幼児 580kcal				
13	土	おもち各種 おにぎり 吉野汁 バナナ・牛乳	もち米・大根・きなこ・醤油・砂糖 米・混ぜるわかめ・鮭ピン 鶏肉・大根・人参・里芋・厚揚げ・板こんにゃく・根深ネギ・青ね ぎ・土生姜・淡口醤油・だし・片栗粉 バナナ・牛乳	カルシウム せん	スティック チーズ	まがり せんべい	乳児 478kcal 幼児 544kcal	31	水	ご飯 鮭のチーズフライ 小松菜としめじのおひたし はんぺんと水菜のすまし汁	米 鮭・チーズ・小麦粉・パン粉・卵白・塩・こしょう・油 小松菜・しめじ・もやし・だし・淡口醤油・おかか はんぺん・水菜・だし・淡口醤油	マンナ ウエハース	おさかなの ソーセージ	ハーベスト	乳児 431kcal 幼児 580kcal				
15	月	和風ちゃんぽんうどん かきあげ ブロッコリーの塩昆布和え	うどん・豚肉・白菜・もやし・人参・にら・竹の子・わかめ・だし・ 淡口醤油・みりん・片栗粉 玉ねぎ・さつま芋・人参・乾しらす・小麦粉・ベーキングパウダー・ 塩・油 ブロッコリー・塩昆布・ごま油	アスパラ ガス	おさかなの ソーセージ	カリポテ	乳児 434kcal 幼児 493kcal	<p>※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、1～3歳児。乳児デザートは、1歳児と2歳児のみの提供となります。 ※乳児には午前と午後のおやつに牛乳を提供します。ただし献立により、午後の牛乳は提供しない時がありますので、午後のおやつ献立表をご確認ください。 幼児は、昼食時に牛乳を提供しています。 ※エネルギーの目標値は 乳児：464kcal 幼児：511kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。</p>											
16	火	ご飯 さばの塩焼き 牛肉とこんにゃくのごま煮 飛鳥汁	米 さば・塩 牛肉・板こんにゃく・すりごま・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 鶏肉・人参・白菜・木綿豆腐・ねぎ・豆乳・だし汁・淡口醤油・塩	おやつ カステラ	バナナ	お好み焼き (手作り)	乳児 558kcal 幼児 631kcal	17	水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草としらすのもみりし和え 納豆汁	米 鶏肉・白ねぎ・しょうが・酒・醤油・砂糖・レモン汁 ほうれん草・しらす・もみりし・淡口醤油・だし 納豆・青ねぎ・だし・みそ	こめおこし	ベビー ダノン	つなっこ	乳児 481kcal 幼児 517kcal				

” 今月の郷土料理 ” 「白みそ雑煮」～大阪～
白みそ雑煮は、大阪に伝わる伝統的なお正月の定番料理です。白味噌汁に丸餅や大根・人参・
里芋など「角が立たないように丸く」して縁起をかついでいます。保育所では丸餅を使用せず
餅麩で作り、小正月の頃にいただきます。

