

1月献立【0~2歳児用】実習保育園							
	朝おやつ	副食	おやつ	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】	
				血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	
4	木	牛乳 ご飯 白菜のシチュー ツナサラダ 野菜スープ フルーツ	フルーツポンチ 牛乳	ツナ とり肉	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	
5	金	牛乳 ご飯 タンドリーチキン風 野菜サラダ コーンソテー ワカメスープ フルーツ	みかんゼリー 牛乳	とり肉	牛乳 お米 ヨーグルト	人参 玉ねぎ コーン きゅうり	
6	土	牛乳 ご飯 コロッケ ポイルキャベツ 人参のグラッセ コンソメスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	ひき肉	牛乳 お米 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ	
8	月	成人の日					
9	火	牛乳 ご飯 大豆のカレー 野菜サラダ ワタンスープ フルーツ	おかかおにぎり 牛乳	豚ひき 大豆	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 長ネギ キャベツ	
10	水	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の胡麻和え フィッシュソーセージ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	チーズトースト 麦茶	とり肉 厚揚げ ゴマ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ ほうれん草	
11	木	牛乳 ご飯 チンジャオロース ひじきサラダ 炒り豆腐 青菜とエノキの味噌汁 フルーツ	ミルク寒天 麦茶	ひき肉 豆腐	牛乳 お米	人参 玉ねぎ エノキ ピーマン 筍	
12	金	牛乳 ご飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 炒り玉子 じゃが芋と玉葱の味噌汁 フルーツ	しらすピザ 牛乳	とり肉 卵 しらす	牛乳 お米	人参 玉ねぎ ブロッコリー	
13	土	餅つき大会					
15	月	牛乳 ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ 磯あえ ワカメとお麩のすまし汁 フルーツ	おにぎり 牛乳	牛肉 マカロニ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ もやし コーン	
16	火	牛乳 ご飯 八宝菜 ひじきのポテトサラダ ツナそぼろ コーンスープ フルーツ	ヨーグルト 麦茶	ひき肉 かまぼこ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 白菜 筍 もやし コーン	
17	水	牛乳 ご飯 肉じゃが ブロッコリーの塩ゆで さつま揚げ煮 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	かきたまうどん 牛乳	ひき肉 さつま揚げ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 青菜 もやし ブロッコリー	
18	木	牛乳 ご飯 大豆のトマト煮 ウインナー コーンバター 大根と小松菜の味噌汁 フルーツ	クラッカーサンド 牛乳	大豆 ウインナー	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 トマト	
19	金	牛乳 ご飯 変わりオムレツ 春雨サラダ ブロッコリーの胡麻和え ワカメスープ フルーツ	パンケーキ 牛乳	卵 魚 ワカメ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	
20	土	牛乳 ご飯 焼魚 小松菜ともやしのナムル じゃが芋の金平 大根の味噌汁 フルーツ	チェロス 牛乳	魚	牛乳 お米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 大根	
22	月	牛乳 ご飯 ビーフシチュー ツナサラダ コーンソテー かき卵汁 フルーツ	カレーピラフ 牛乳	牛肉 ツナ 卵	牛乳 お米	人参 玉ねぎ コーン しめじ	
23	火	牛乳 ご飯 豆腐のつくね 炒り玉子 もやしとキャベツのナムル 味噌汁 フルーツ	蒸パン 牛乳	とり肉 豆腐 卵	牛乳 お米	人参 玉ねぎ もやし キャベツ	
24	水	牛乳 ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 粉吹き芋 カニ風味サラダ 豆腐とワカメの味噌汁 フルーツ	プリン 麦茶	豚肉 カニカマ	牛乳 お米 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	
25	木	牛乳 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 大根サラダ じゃが芋ともやしの味噌汁 フルーツ	ヨーグルト 麦茶	とり肉 マカロニ ハム	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 大根 もやし	
26	金	牛乳 ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 コーンソテー ブロッコリーのお浸し 春雨スープ フルーツ	桃ゼリー 牛乳	厚揚げ ひき肉	牛乳 お米	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン	
27	土	牛乳 ご飯 白身魚のソテー ほうれん草の胡麻和え 炒り玉子 豚汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 豚肉	牛乳 お米	人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 長ネギ	
29	月	牛乳 ご飯 チキンカレー マカロニサラダ 磯あえ お麩のすまし汁 フルーツ	小狐ご飯 牛乳	とり肉 マカロニ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ もやし キャベツ	
30	火	牛乳 ご飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの塩ゆで ちくわ煮 洋風すまし汁 フルーツ	フルーツヨーグルト 麦茶	ひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ キャベツ	
31	水	牛乳 ご飯 酢豚風 炒り玉子 春雨ソテー ワカメスープ フルーツ	きなこ団子 牛乳	とり肉 卵 ワカメ	牛乳 お米	人参 玉ねぎ 筍 長ネギ きなこ	

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはハッピーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
388 Kcal	16.7 g	14.3 g	1.2 g