



# 1月 献立表



日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	冬休み				15	水	黒糖ロール ハンバーグ スバゲティ ポテトチーズ焼き	ブロッコリーごまドレえ みかん	パン、パン粉、マヨネーズ、スバゲティ、じゃがいも、ごまドレッシング	豚ひき肉、卵、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、みかん
2	木	冬休み				16	木	お弁当デー				
3	金	冬休み				17	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け ムース		米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、トマト 福神漬け
4	土					18	土	預かり				
5	日					19	日					
6	月	ご飯 ささみフライ せん野菜 三色ナムル	枝豆 バナナ	米、パン粉、ごま、ごま油	鶏ささみ	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、枝豆、バナナ	20	月	ツナご飯 しゅうまい せん野菜 豆腐とわかめのみそ汁	みかん	米、ごま	ツナ缶、豆腐、みそ 人参、キャベツ、レタス、カットわかめ、みかん
7	火	肉うどん みかん		ゆでうどん、	豚肉	白菜、カットわかめ、みかん	21	火	ドックパン 焼きそば ブロッコリーと卵のサラダ 枝豆	バナナ	パン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵 キャベツ、人参、ピーマン、ブロッコリー、枝豆、バナナ
8	水	ご飯 コロッケ せん野菜 小松菜とツナのサラダ	つぼ漬け りんご	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	豚ひき肉、ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ、レタス、小松菜、きゅうり、りんご	22	水	ご飯 たらのコーンマヨネーズ焼き レタス じゃがいもとひき肉の煮物	ごま昆布 みかん	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	たら、ツナ缶、豚ひき肉 コーン缶、玉ねぎ、レタス、人参、みかん
9	木	ご飯 鮭の塩焼き 鶏と野菜の煮物 ほうれん草おかか和え	バナナ	米、じゃがいも、砂糖	鮭、鶏もも肉、かつお節	大根、人参、ほうれん草、バナナ	23	木	ご飯 てりたまチキン丼 りんご		米、砂糖	鶏もも肉、卵 りんご
10	金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け みかん		米、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、みかん	24	金	ご飯 トマトカレー 福神漬け バナナ		米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉 玉ねぎ、にんじん、福神漬け、みかん
11	土						25	土	預かり			
12	日						26	日				
13	月	成人の日					27	月	ご飯 さわらの煮つけ 青のり卵焼き 白菜サラダ	りんご	米、砂糖、マヨネーズ、ごま	さわら、卵 青のり、白菜、人参、りんご
14	火	ご飯 ささみのレモン煮 せん野菜 ひじきと枝豆のサラダ	きゅうりとわかめの酢の物 ヤクルト	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	鶏ささみ、ひじき	キャベツ、レタス、人参、枝豆、コーン缶、きゅうり、カットわかめ	28	火	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜 マカロニサラダ	ほうれん草のごま和え バナナ	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま	鶏もも肉、魚肉ソーセージ キャベツ、レタス、きゅうり、人参、ほうれん草、バナナ
1か月の平均栄養量		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	326 kcal 13.1 g 7.6 g 1.3 g									
							29	水	ご飯 メンチカツ せん野菜 切り干し大根の煮物	バイクドじゃが ジョア(マスカット)	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、油	豚ひき肉、卵、油揚げ、ジョア 玉ねぎ、キャベツ、レタス、切り干し大根、人参、しいたけ
							30	木	ご飯 三色そばろ丼 みかん		米、砂糖	豚ひき肉、卵 ほうれん草、みかん
							31	金	バターロール クリームシチュー バナナ		パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉 玉ねぎ、人参、コーン缶、バナナ



- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。