

# 1月の南犬立

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ( ) は未満児 《》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後の おやつ ( ) は未満児
		総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える		
11	月	663	14	1.2	ごはん はやしらいす きゃべつのほっとさらだ みかん	牛乳 豚肉 ツナ缶 卵 チーズ	米 ジャガ芋 油 マヨネーズ 小麦粉 B P バター 砂糖	(バナナ) 人参 玉葱 キャベツ きゅうり みかん 干し柿	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ほしがきの ばうんどけーき
12	火	457	21	1.9	ごはん ぶりだいこん ほうれんそうのごまあえ みそしる りんご	ぶり 煮干し 豆腐 ヨーグルト 昆布	米 砂糖 ごま	大根《牛蒡》もも缶 長葱 生姜 人参 ニラ (みかん) ほうれん草 しめじ なめこ りんご バナナ	牛乳 みかん	むぎちゃ ふる一つよーぐると
13	水	517	21	1.4	みーとやきそば ぼとふ ばなな	牛乳 豚ひき肉 ウインナー	焼きそば麺 じゃが芋	玉葱 キャベツ 人参 トマト缶 ブロッコリー (みかん) バナナ	牛乳 みかん	13ぎゅうにゅう おかし 27むぎちゃ おにぎり
14	木	673	33	1.9	ごはん かじきのかれーむにえる なっとう いなかじる みかん	牛乳 かじきまぐろ ひきわり納豆 塩昆布 しらす干し 豆腐 鶏むね肉 煮干し	(じゃが芋) 油 (片栗粉) 米 《砂糖》 小麦粉 バター さつまい芋《上新粉》	(バナナ) 人参《牛蒡》 南瓜 長葱 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう みまんじ…ぼてともち ようじ…まゆだんご
15	金	539	25	1.8	ばたーろーるばん にこみはんばーぐ ひじきのまりね こんそめすーぶ ぐれーぷふる一つ	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏ささみ スキムミルク ひじき わかめ	バターロールパン 砂糖 油 ほうとう麺 パン粉 ごま	(りんご) 玉葱 トマト缶 大根 きゅうり 人参 えのき GF	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう ほうとうかりんどう
16	土	528	15	2	びびんばふうまぜごはん ちゅうかすーぶ みかん	牛乳 豚ひき肉 ベーコン のり	米 砂糖 ごま油 ごま	(バナナ) 人参 大豆もやし チンゲン菜 ほうれん草 玉葱 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
4	月	558	19	1.2	ごはん かれー なますふうさらだ みかん	牛乳 豆乳 豚肉 きな粉	米 ジャガ芋 油 砂糖 片栗粉	(りんご) 玉葱 人参 大根 きゅうり みかん	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
5	火	491	22	1.4	ごはん やきざかな (さけ) とおりどうふのふわふわに みそしる ばなな	牛乳 鮭 凍り豆腐 卵 《油揚げ》煮干し ゼラチン	米 砂糖	(りんご) しいたけ 人参 三つ葉 キャベツ もやし みかん缶 バナナ オレンジジュース	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おれんじゼリー
6	水	700	23	2.4	にこみうどん こんさいかきあげ りんご	(牛乳) 煮干し 豚肉 竹輪 卵 チーズ じゃこ	うどん 米 さつまい芋 小麦粉 油	(みかん) 人参 れんこん 大根 長葱 玉葱 しいたけ りんご	牛乳 みかん	むぎちゃ じゃこちーずおにぎり
7	木	548	20	2.2	とりごぼうごはん ちぐさやき ぶろっこりーさらだ すましじる みかん	牛乳 鶏もも肉 卵 かにかま かつお節 煮干し わかめ ヨーグルト	米 砂糖 油 麩 小麦粉 ベーキングパウダー	(りんご) 人参 みかん 《牛蒡》椎茸 長葱 ほうれん草 玉葱 みかん缶 ブロッコリー コーン	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう よーぐると むしばん
8	金	576	27	2	こっぺばん とりにくのみまれのどやき こまつなともやしのおひたし しちゅー ばなな	牛乳 鶏もも肉 かつお節	コッペパン じゃが芋 油 さつまい芋 砂糖 バター	(みかん) 人参 バナナ ママレード コーン 玉葱 小松菜 大豆もやし 白菜 チンゲン菜	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう かわりやきいも
9	土	541	20	1.9	てんしんはん はくさいとだんごのすーぶ みかん	牛乳 かにかま 卵 豚ひき肉 春雨	米 砂糖 片栗粉 パン粉	(バナナ) 人参 長葱 白菜 玉葱 生姜 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
28	木	541	20	1.9	ごはん かじきのかれーむにえる なっとう いなかじる みかん	牛乳 かじきまぐろ ひきわり納豆 塩昆布 しらす干し 豆腐 鶏むね肉 煮干し	じゃが芋 油 米 小麦粉 バター さつまい芋	(バナナ) 人参《牛蒡》 南瓜 長葱 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぼてともち



※都合により、献立及びおやつを変更する場合があります。ご承知おきください。