



# 1月の献立表



育みの家 カンガルー

| 日  | 曜 | 献立名                                      | おやつ             | 主な材料名   | 栄養成分                               |
|----|---|--|-----------------|---|------------------------------------|
| 4  | 木 | ご飯、カレーシチュー、マカロニサラダ、みかん缶                  | 牛乳<br>バナナケーキ    | 豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、マカロニ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、食塩酢マヨネーズ、みかん缶、ホットケーキミックス粉、牛乳、卵、バター、メイプルシロップ                     | エネルギー:551<br>たんぱく質:18.4<br>脂質:17.7 |
| 5  | 金 | ご飯、味噌汁、高野豆腐のそぼろ煮、おかか和え、サツマイモの甘煮          | お茶<br>七草うどん     | 白菜、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、豚挽き肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、凍り豆腐、片栗粉、うどん、かつおだし汁、大根、ほうれん草、しょうゆ、みりん                           | エネルギー:455<br>たんぱく質:17<br>脂質:11.1   |
| 6  | 土 | ご飯、親子煮、味噌汁、粉ふき芋                          | お菓子<br>牛乳       | 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、卵、ジャガイモ、食塩、米味噌、かつおだし汁、生わかめ   | エネルギー:477<br>たんぱく質:20<br>脂質:15.9   |
| 9  | 火 | ご飯、味噌汁、焼肉、ブロッコリーマヨネーズかけ、カボチャの甘煮          | 牛乳<br>黄な粉揚げパン   | 白菜、かつおだし汁、米みそ、豚肉、たまねぎ、りんご、しょうゆ、みりん、油、ブロッコリー、マヨネーズ、カボチャ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、ロールパン、油、黄な粉、砂糖、食塩                                     | エネルギー:509<br>たんぱく質:19.1<br>脂質:16.8 |
| 10 | 水 | ご飯、魚の照り焼き、菜の花和え、豚汁                       | 牛乳<br>たこ焼き      | ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、食塩、油、ほうれん草、卵、食塩、油、豚肉、にんじん、ゴボウ、じゃがいも、菜種油、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米みそ、葉ねぎ、たこ焼き粉、卵、ベジタブルミックス、水                          | エネルギー:539<br>たんぱく質:22.7<br>脂質:20   |
| 11 | 木 | ご飯、味噌汁、鶏のから揚げ、スパゲッティソース、おかか和え            | 牛乳<br>マカロニ安倍川   | かぶ、かつおだし汁、米みそ、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、スパゲッティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、菜種油、食塩、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、鰹節、しょうゆ、マカロニ、黄な粉、砂糖、食塩                    | エネルギー:516<br>たんぱく質:20.9<br>脂質:18.5 |
| 12 | 金 | ご飯、味噌汁、ヘルシーミートローフ、ゆで野菜、含め煮               | 牛乳<br>しゃけおにぎり   | 白菜、かつおだし汁、米みそ、豚挽き肉、絹ごし豆腐、たまねぎ、卵、パン粉、食塩、ケチャップ、中濃ソース、カリフラワー、ブロッコリー、マヨネーズ、にんじん、じゃがいも、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁、ごはん、しゃけ                    | エネルギー:526<br>たんぱく質:22.3<br>脂質:15.4 |
| 13 | 土 | ミートボールのケチャップ煮、粉ふき芋、ご飯、味噌汁                | 牛乳<br>お菓子       | 豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、しょうゆ、片栗粉、酒、じゃがいも、かつおだし汁、米味噌、生わかめ   | エネルギー:483<br>たんぱく質:19.3<br>脂質:15.4 |
| 15 | 月 | ご飯、チキンソテーのケチャップからめ、二色きんぴら、味噌汁五目          | 牛乳<br>にゅう麺      | 鶏もも肉、食塩、酒、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、片栗粉、レンコン、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ、みりん、大根、にんじん、ゴボウ、じゃがいも、菜種油、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米みそ、葉ねぎ、そうめん、鶏肉、ほうれん草、なると         | エネルギー:455<br>たんぱく質:20.8<br>脂質:9.4  |
| 16 | 火 | ご飯、味噌汁、カジキマグロのから揚げ甘酢揚げ、ジャーマンポテト、にんじん胡麻和え | 牛乳<br>お好み焼き     | 白菜、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、かじき、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、砂糖、米みそ、水、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、油、食塩、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、お好み焼き粉、キャベツ、青のり、ソース              | エネルギー:455<br>たんぱく質:19.9<br>脂質:20.3 |
| 17 | 水 | 食パン、ポークビーンズ、ブロッコリー塩ゆで、白菜スープ              | 牛乳<br>コーンおやき    | ベーコン、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、大豆水煮缶、ホールトマト缶、ケチャップ、砂糖、鶏ガラ、食塩、ブロッコリー、食塩、マヨネーズ、白菜、にんじん、コーン缶、鶏ガラだし、食塩、ホットケーキミックス粉、コーン缶              | エネルギー:413<br>たんぱく質:18.5<br>脂質:13.8 |
| 18 | 木 | ご飯、味噌汁、はんぺんのはさみ揚げ、ひじきの炒り煮、おかか和え          | リンゴ蒸しパン<br>牛乳   | 絹ごし豆腐、生わかめ、かつおだし汁、米みそ、はんぺん、チーズ、小麦粉、牛乳、パン粉、油、ひじき、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、白菜、鰹節、しょうゆ、蒸しパンミックス、リンゴ                        | エネルギー:592<br>たんぱく質:20.9<br>脂質:22.3 |
| 19 | 金 | ご飯、味噌汁、おでん、野菜炒め                          | 牛乳<br>カステラ      | 白菜、かつおだし汁、米みそ、さつま揚げ、肉団子、大根、にんじん、ウインナー、こんにゃく、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、食塩、酒、鶏ガラだし、ホットケーキミックス粉、メイプルシロップ、砂糖、卵     | エネルギー:461<br>たんぱく質:18.5<br>脂質:12.7 |
| 20 | 土 | ひき肉のカレー、ご飯、チーズ、粉ふき芋                      | 牛乳<br>お菓子       | 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、ジャガイモ、ケチャップ、中濃ソース、チーズ  | エネルギー:516<br>たんぱく質:22.7<br>脂質:17.4 |
| 22 | 月 | ご飯、親子煮、おかか和え、味噌汁                         | 牛乳<br>ナポリタン     | 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、本みりん、卵、ブロッコリー、鰹節、しょうゆ、大根、サトイモ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、葉ねぎ、そうめん、にんじん、たまねぎ、ケチャップ、食塩、コンソメ                      | エネルギー:462<br>たんぱく質:21.9<br>脂質:11.5 |
| 23 | 火 | ご飯、味噌汁、鮭の塩焼き、キャベツの甘酢和え、含め煮               | 揚げリンゴパイ<br>牛乳   | かぶ、かつおだし汁、米みそ、さけ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、みかん缶、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、りんご、砂糖、餃子の皮、油   | エネルギー:504<br>たんぱく質:19.8<br>脂質:15.1 |
| 24 | 水 | ご飯、カレーシチュー、春雨サラダツナ和え                     | 牛乳<br>バナナケーキ    | 豚肉、にんじん、じゃがいも、油、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース、春雨、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、みかん缶、ツナ缶、バナナ、ホットケーキミックス粉、牛乳、卵                                | エネルギー:523<br>たんぱく質:22.1<br>脂質:13.1 |
| 25 | 木 | ご飯、味噌汁、豆腐の揚げ団子、昆布の煮物、こふき芋                | サツマイモ蒸しパン<br>牛乳 | 白菜、えのきたけ、米みそ、かつおだし汁、米綿豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、たまねぎ、にんじん、小麦粉、卵、食塩、油、ケチャップ、刻み昆布、にんじん、ちくわ、ごま油、しょうゆ、砂糖、じゃがいも、食塩、青のり、蒸しパンミックス粉、牛乳、サツマイモ、砂糖 | エネルギー:619<br>たんぱく質:22.7<br>脂質:22.5 |
| 26 | 金 | ご飯、味噌汁、魚の東煮、切り干し大根のナムル、かぼちゃの甘煮           | 牛乳<br>カステラ      | たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、かじき、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖、切り干し大根、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、すりごま、ごま油、ホットケーキミックス粉、卵、メイプルシロップ、砂糖、バター            | エネルギー:507<br>たんぱく質:22.2<br>脂質:11.3 |
| 27 | 土 | 親子煮、ご飯、粉ふき芋、味噌汁                          | お菓子<br>牛乳       | 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、卵、じゃがいも、食塩、米味噌、かつおだし汁、生わかめ   | エネルギー:497<br>たんぱく質:20.8<br>脂質:11.9 |
| 29 | 月 | ご飯、すき焼き風煮、おかか和え、味噌汁                      | 牛乳<br>焼きそば      | 豚肉、白菜、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほうれん草、もやし、かつお節、しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、たまねぎ、にんじん、焼きそば                          | エネルギー:471<br>たんぱく質:20.1<br>脂質:12   |
| 30 | 火 | ご飯、味噌汁、魚のバーベキュー、ポテトサラダ、ひじきの炒り煮           | 黄な粉トースト<br>牛乳   | 大根、かつおだし汁、かじき、片栗粉、小麦粉、油、ほんみりん、しょうゆ、酢、砂糖、ジャガイモ、にんじん、きゅうり、ハム、食塩、マヨネーズ、ひじき、にんじん、ちくわ、油、かつおだし汁、佐藤宇、しょうゆ、本みりん、食パン、バター、グラニュー糖、黄な粉  | エネルギー:559<br>たんぱく質:21.1<br>脂質:22.2 |
| 31 | 水 | ご飯、高野豆腐の卵とじ、スパゲッティソース、味噌汁                | 牛乳<br>ドーナツ      | 豚ひき肉、たまねぎ、油、かつお節、砂糖、しょうゆ、本みりん、凍り豆腐、卵、ブロッコリー、スパゲッティ、ベーコン、しめじ、にんじん、昆布茶、食塩、ジャガイモ、白菜、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、絹ごし豆腐、卵、ホットケーキミックス粉        | エネルギー:494<br>たんぱく質:20.8<br>脂質:14.8 |

午前中のおやつ・・・土曜日は基本軽いお菓子と牛乳が中心になります。

| 日  | 曜 |            | 日  | 曜 |            | 日  | 曜 |            |
|----|---|------------|----|---|------------|----|---|------------|
| 1  | 月 | おせんべいと牛乳   | 12 | 金 | ゼリーとウエハース  | 24 | 水 | プリンとクラッカー  |
| 2  | 火 | クッキーと牛乳    | 15 | 月 | おせんべいと牛乳   | 25 | 木 | クッキーと牛乳    |
| 3  | 水 | プリンとクラッカー  | 16 | 火 | クッキーと牛乳    | 26 | 金 | ゼリーとウエハース  |
| 4  | 木 | ヨーグルトとせんべい | 17 | 水 | プリンとクラッカー  | 29 | 月 | おせんべいと牛乳   |
| 5  | 金 | ゼリーとウエハース  | 18 | 木 | ヨーグルトとせんべい | 30 | 火 | ヨーグルトとせんべい |
| 9  | 火 | クッキーと牛乳    | 19 | 金 | ゼリーとウエハース  | 31 | 水 | プリンとクラッカー  |
| 10 | 水 | プリンとクラッカー  | 22 | 月 | おせんべいと牛乳   |    |   |            |
| 11 | 木 | ヨーグルトとせんべい | 23 | 火 | クッキーと牛乳    |    |   |            |



土曜日以外の  
午後のおやつは  
軽食になります。