



日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
04 火	昼食	カレーライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん みかんかん、パインかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
05 水	昼食	マーボー丼 はるさめスープ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら はるさめ	とうふ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが はくさい、えのきたけ	しょうゆ、さけ、こんぶだしじる ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
06 木	昼食	御飯 すまし汁(麩・えのき) ぶりの照り焼き 炒めなます	こめ ふ さとう さとう、あぶら、ごま	ぶり あぶらあげ	えのきたけ、ねぎ だいこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、さけ かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
07 金	昼食	みそ煮込みうどん 豆腐とわかめのサラダ バナナ	うどん さとう、あぶら	とりにく、みそ、あぶらあげ とうふ、ツナかん	はくさい、ねぎ、にんじん きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
08 土	昼食	みそ炒め丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、みそ チーズ	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
11 火	昼食	御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・こまつな) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	こめ さとう、ごまあぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ ぶたにく	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ だいこん、にんじん、いんげん	かつおだしじる かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みかんケーキ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかん		
12 水	昼食	ふりかけごはん 石狩鍋 ブロッコリーのチキンサラダ バナナ	こめ じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	さけ、とうにゅう、みそ ささみ	キャベツ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、コーンかん バナナ	しそふりかけ さけ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐の焼きドーナツ	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうふ、とうにゅう		ベーキングパウダー	
13 木	昼食	ロールパン 野菜スープ(キャベツ・コーン) 鶏肉のピカタ 小松菜のサラダ	ロールパン かたくりこ、あぶら たまごなしマヨネーズ、すりごま	とりにく、たまご ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ こまつな、もやし	ちゅうかだし、しお、こしょう ケチャップ、パセリこ、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 塩昆布おにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ、のり		
14 金	昼食	御飯 みそ汁(さといも・しめじ) さばのつけ焼き ほうれん草のごま和え	こめ さといも さとう すりごま	みそ、あぶらあげ さば	しめじ、わかめ ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みかん おかし		ぎゅうにゅう	みかん		
15 土	昼食	焼きうどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 月	昼食	ミートスパゲティー さつま芋のサラダ パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら さつまいも、たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく ハム	たまねぎ、にんじん きゅうり パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう のり		しそふりかけ	
18 火	昼食	御飯 かき玉汁（青菜・えのき） 炒り豆腐（ツナひじき） かぶの甘酢漬け	こめ かたくりこ さとう、あぶら、かたくりこ さとう	たまご とうふ、ツナかん	こまつな、えのきたけ にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、しいたけ きゅうり、かぶ、かぶのは	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	さとう、コーンスターチ、しよくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア	
19 水	昼食	御飯 みそ汁（なめこ・ねぎ） かじきの香味焼き れんこんのきんぴら	こめ かたくりこ、あぶら あぶら、ごま、さとう	みそ かじき	なめこ、ねぎ、わかめ にんにく、しょうが れんこん、にんじん	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 にんじんとりんごのケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、りんご	ベーキングパウダー	
20 木	昼食	御飯 のっぺい汁 ヒレかつ 白菜の塩昆布和え	こめ さといも、かたくりこ パンこ、こむぎこ、あぶら すりごま、ごまあぶら	あぶらあげ ぶたにく	だいこん、ねぎ、ごぼう はくさい、にんじん、しおこんぶ	かつおだしじる、しょうゆ、しお ソース、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん		
21 金	昼食	親子丼 まるやかみそ汁（豆腐・青菜） バナナ	こめ、さとう、かたくりこ	たまご、とりにく とうふ、とうにゅう、みそ	たまねぎ、にんじん、みつば こまつな、えのきたけ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズ おかし		ぎゅうにゅう チーズ			
22 土	昼食	カレーライス パイン缶	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん パインかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
24 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 中華スープ 厚揚げの炒め物 スティックチーズ	こめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく チーズ	きりぼしだいこん はくさい、コーンかん、ねぎ たまねぎ、にんじん、しめじ、にら	しそふりかけ ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、むえんバター、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
25 火	昼食	御飯 みそ汁（さといも・あげ） さけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え	こめ さといも	みそ、あぶらあげ さけ かつおぶし	ねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	むえんバター、グラニューとう、こむぎこ、しよくパン	ぎゅうにゅう		バニラエッセンス	
26 水	昼食	キッズビビンバ 豆腐とわかめのスープ さつま芋のレモン煮	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら さつまいも、さとう	ぶたひきにく とうふ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ レモンかじゅう	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		プリンのもと	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
27 木	昼食	ロールパン 豆乳クリームシチュー もりもり和風サラダ みかん	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら ごまあぶら	とうにゆう、とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん こまつな、コーンかん、きりぼしだいこん みかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめごはん	こめ	ぎゅうにゆう わかめふりかけ			
28 金	昼食	ハヤシライス かぼちゃサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ハヤシルウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
29 土	昼食	ツナスパゲティ スティックチーズ	スパゲティ、あぶら	ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゆう			
31 月	昼食	じゃこと大豆のごはん みそおでん きゅうりの酢の物(かにかま) パイン缶	こめ、あぶら、さとう さといも、さとう さとう	だいず、しらすぼし なまあげ、はんぺん、みそ かにかまぼこ	にんじん だいこん きゅうり、わかめ パインかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、さけ みりん、さけ、こんぶだしじる りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゆう とうにゆう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	

- ★ 午前おやつは乳児クラス（もも組、すみれ組、きく組）のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

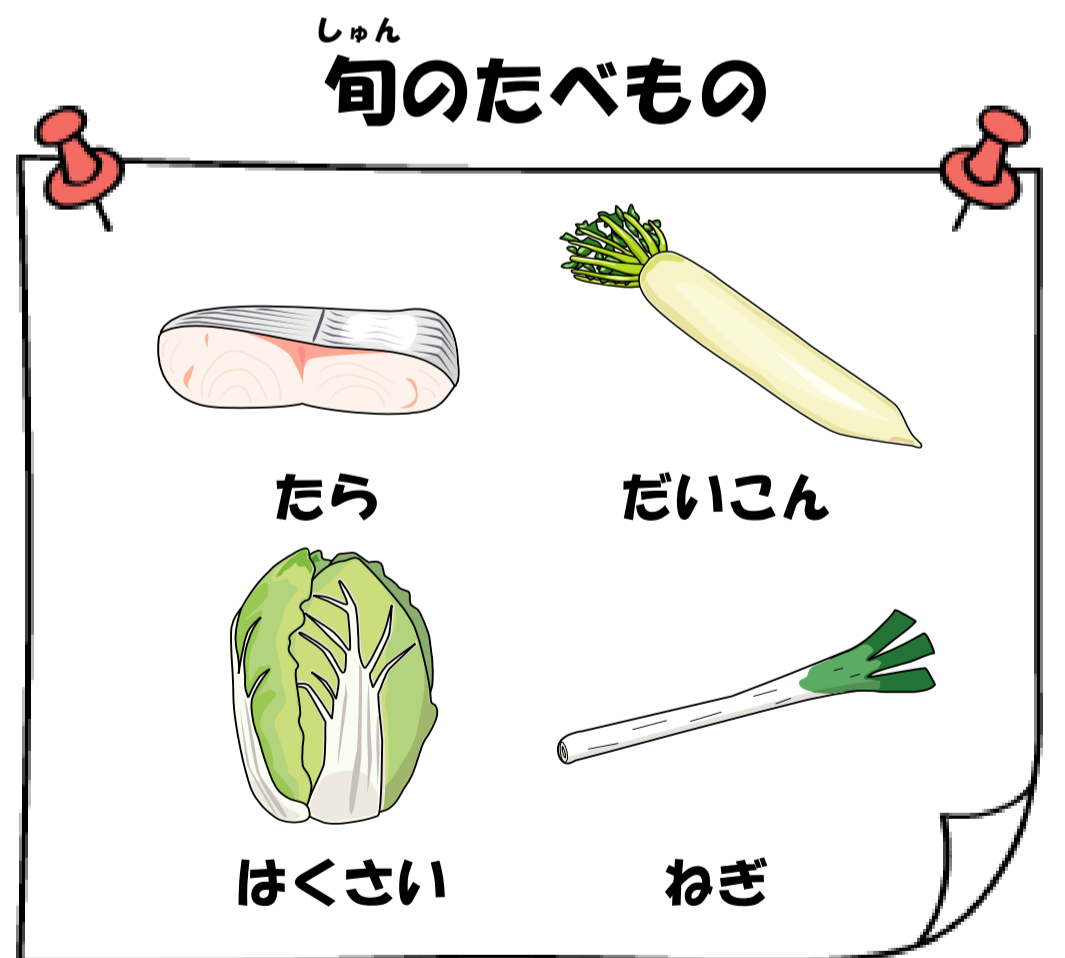
組 氏名



春の七草

1月7日の「人日（じんじつ）の節句」に春の七草を入れた七草粥を食べる風習は、桃の節句や端午の節句などの五節句の一つです。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願って食べられてきました。ビタミンが豊富で消化を助ける効果もある七草粥を食べ、年末年始やお正月で疲れた胃腸をいたわりましょう。

最近は市販の「七草セット」が売られているので、ぜひ試してみてください。



●使用イラスト：株式会社アトム「わんぱくランチWeb」

