

1月予定献立表

平成30年度 保育課

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食 献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
4	金	えびせん 麦茶	ごはん	チキンカレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(缶みかん)	サブレ 塩せんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 スキムミルク さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース 切干大根 みかん(缶)
5	土	クラッカー 麦茶	ごはん	炒めビーフン モヤシとキュウリのトレッシング みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	揚げせんべい 厚切パウム 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 干椎茸 もやし きゅうり わかめ
7	月	ビスケットサンド 麦茶	うどん	大豆かき揚げ 大根とツナの和風サラダ すまし汁(鶏肉・長ねぎ)	☆七草がゆ 塩せんべい 麦茶	うどん 小麦粉 油 砂糖 米 ごま	大豆 ウィンナー ツナ 鶏肉 鮭	玉ねぎ ピーマン 人参 大根 きゅうり 長ねぎ 大根の葉 七草
8	火	缶みかん 麦茶	ごはん	回鍋肉 かぼちゃの含め煮 わかめの生姜スープ	☆クッキー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉 みそ 牛乳	みかん(缶) キャベツ 人参 かぼちゃ わかめ 長ねぎ 生姜 ピーマン
9	水	やさいせん 麦茶	パン	ツナとチーズのオムレツ キャベツのトレッシング和え スープ(かぶ・コン)	プリン Caせんべい塩 牛乳	パン 油 砂糖	鶏卵 スキムミルク チーズ 牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ かぶ(葉付) ホールコーン
10	木	ぼんせん 麦茶	ごはん	ブりの照り焼き 青菜の納豆和え 相性汁	☆ホットドック 牛乳	米 砂糖 さつまいも 油 パン	ぶり 納豆 糸けつり みそ ベーコン 牛乳 ウィンナー	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ
11	金	ポーロ 麦茶	ごはん	松風焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐・長ねぎ)	ヨーグルト しょうゆせんべい 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま	鶏肉 みそ 糸けつり 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 長ねぎ
12	土	青のりせんべい 麦茶	ごはん	みそ焼肉 わかめサラダ すまし汁(えのき・玉ねぎ)	ミニクワッサン 揚げせんべい 牛乳	米 油 砂糖 パン	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン わかめ もやし えのき茸
15	火	えびせん 麦茶	ごはん	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ スープ(キャベツ・もやし)	Caあられ お米deブルー・リ・タルト 牛乳	米 片栗粉 パン粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 生姜 かぼちゃ きゅうり キャベツ もやし
16	水	甘辛せんべい 麦茶	ごはん	筑前煮 春雨の中華サラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	☆ハウンドケーキ 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ 小麦粉 バター	鶏肉 ハム みそ 豆腐 スキムミルク 鶏卵 牛乳	人参 ごぼう 干椎茸 きゅうり もやし なめこ
17	木	ビスケット 麦茶	うどん	かじきの立田揚げ おかか和え(キャベツ・ニンジン) けんちん汁	チーズ もみじまんゆう(クリーム) のむヨーグルト	うどん 片栗粉 油 砂糖 さといも	かじき鮭 糸けつり 豆腐 チーズ のむヨーグルト	生姜 キャベツ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ
18	金	青のりせんべい 麦茶	ごはん	チンジャオロースー ホテのオムレツ焼き みそ汁(揚げ・白菜)	☆揚げパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン	豚肉 ベーコン みそ 油あげ 牛乳	もやし ピーマン 人参 白菜
19	土	クッキー 麦茶	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め モヤシとキュウリのトレッシング みそ汁(ふ・大根)	黒糖ロール 甘辛せんべい 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 ふ パン	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根
21	月	塩せんべい 麦茶	ごはん	鮭のパン粉焼き モヤシとホレンソウのナムル みそ汁(豆腐・わかめ)	☆アメリカンドック 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 ごま ホットケーキの素	鮭 ハム みそ 豆腐 ウィンナー 牛乳	にんにく もやし ほうれん草 わかめ
22	火	ビスケットサンド 麦茶	ごはん	根菜カレー ひじきの炒り煮 フルーツ(みかん)	やわらかサブレット Caせんべいしょうゆ ジョア(セレクト)	米 じゃがいも 油 バ ター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 スキムミルク 油あげ	れんこん 人参 玉ねぎ りんご グリーンピース ひじき みかん
23	水	ポーロ 麦茶	パン	ホテミトグラタン ツナサラダ スープ(チンゲンサイ・コン)	☆ジュージー 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 米	豚肉 スキムミルク チーズ ツナ 豚肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 ホールコーン グリーンピース
24	木	やさいせん 麦茶	ごはん	ポークチャップ かぶのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	☆カシウムクッキー・パ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 くるみ バター アーモンド粉	豚肉 ベーコン みそ スキムミルク 鶏卵 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト水煮 かぶ(葉付) パプリカ きゅうり ホールコーン キャベツ わかめ レーズン
25	金	クラッカー 麦茶	うどん	鶏肉の香味揚げ モヤシとハムのナムル すまし汁(ハンペン・長ねぎ)	プチダン 塩せんべい 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂 糖 ごま	鶏肉 ハム はんぺん 牛 乳	生姜 にんにく 青のり もやし きゅうり 人参 長ねぎ
26	土	甘じょうゆせんべい 麦茶	ごはん	豚肉の甘辛煮 キャベツとコンのサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	ミニパン(クリーム) うすやきせんべい 牛乳	米 砂糖 油 ふ パン	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン わかめ
28	月	クッキー 麦茶	ごはん	さばの味噌煮 ホレンソウのゴマアエ のっぺい汁	肉まん ふかし 牛乳	米 砂糖 ごま さといも 油 片栗粉	さば みそ 鶏肉 油あげ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 大根 長ねぎ
29	火	甘辛せんべい 麦茶	ごはん	肉団子の甘酢あん グリーンサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	セレクト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	豚肉 ツナ みそ 牛乳	干椎茸 長ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ
30	水	えびせん 麦茶	パン	ハワイシチュー ブロッコリーとツナのマヨネーズ フルーツ(バナナ)	☆セレクトオニギリ(鮭・青菜) 牛乳	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 マヨネーズ 米	豚肉 牛乳 ツナ 鮭 スキムミルク	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー きゅうり バナナ 青菜 のり
31	木	塩せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉の治部煮 干草和え みそ汁(大根・わかめ)	スナックパン 味付小魚 のむヨーグルト	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま 油 パン	鶏肉 かまぼこ みそ 味付小魚 のむヨーグルト	キャベツ 人参 きゅうり わかめ 大根
行事		甘じょうゆせんべい 麦茶	ピビンバ風 ご飯	チキンカツ マカロニサラダ スープ(コン・わかめ) ヤクルト	ケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳	生姜 にんにく 人参 もやし さやいんげん きゅうり キャベツ ホールコーン わかめ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー501kcal たんぱく質18.1g 脂質17.2g 食塩相当量1.7g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー592kcal たんぱく質22.3g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g

・☆印は手作りおやつです ・昼食には麦茶がつきます。
 ・人気メニューのレシピを相模原市携帯公式サイトで紹介しています⇒検索ワード「簡単子どもレシピ集」