



下羽栗保育所 1月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分
希望保育	5 月	ビスコ	ごはん、ふりかけ、焼き魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//サバ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//麩、わかめ、葱	牛乳	540	1.7
	6 火	ぱりんこ	ごはん、豆腐の五目煮、ツナサラダ、スープ	黒棒	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//小松菜、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳	485	1.2
	7 水	サッポロポテト	カレーライス、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	582	1.6
	8 木	いわしっこ・ーロゼリー	五目うどん、ほうれん草ソテー、フルーツ	バームクーヘン	うどん、鶏肉、人参、しいたけ、かまぼこ、葱//ほうれん草、玉葱、コーン、ベーコン//黄桃缶	牛乳	459	2.1
	9 金	ハーベスト	鶏そぼろ丼、ひじき煮、味噌汁	白玉ぜんざい	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ひじき、人参、大豆、さつま揚げ//大根、わかめ、葱//小豆、白玉団子	牛乳	527	2.1
	10 土	ハッピーターン	焼きそば、ウインナー、中華スープ	ぱりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、青のり//ウインナー、ケチャップ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	501	1.9
	13 火	星たべよ	ゆかりごはん、コロッケ、マカロニサラダ、味噌汁	ゼリー	米、ゆかり//コロッケ//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//豆腐、わかめ、葱//ジュース	牛乳	543	1.6
	14 水	プライム	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、春雨サラダ、吸物	かっぱえびせん	米//鶏肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、いんげん//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//麩、オクラ、葱	牛乳	499	1.7
	15 木	さやえんどうスナック	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、ほうれん草おかか和え、味噌汁	麩ラスク	米//ふりかけ//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、いんげん//ほうれん草、人参、かつお節//豆腐、油揚げ、葱//麩、マーガリン	牛乳	522	1.7
	16 金	動物ビスケット	スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	しるこサンド	スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、ベーコン、パセリ	牛乳	510	1.6
	17 土	星たべよ	ラーメン、ミートボール、フルーツ	プライム	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、コーン、なると、葱//ミートボール//パイン缶	牛乳	473	1.9
	19 月	サッポロポテト	ごはん、ふりかけ、白身フライ、筑前煮、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//白身フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ//麩、わかめ、葱	牛乳	529	2.2
	20 火	ボーロ	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、バナナ	ーロゼリー	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//いんげん、もやし、かにかま、コーン、ドレッシング//バナナ	牛乳	531	1.8
	21 水	ぱりんこ	ごはん、鶏の照り煮、ほうれん草胡麻和え、味噌汁	サブレ	米//鶏肉、じゃが芋//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//麩、大根、葱	牛乳	537	1.9
	22 木	黒棒	ツナたまチャーハン、えびしゅうまい、中華スープ	スイートポテト	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//えびしゅうまい//玉葱、チンゲン菜、ごま//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳	578	1.3
	23 金	おさつスナック	焼きそば、ブロッコリーサラダ、スープ	ハッピーターン	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、青のり//ブロッコリー、コーン、かにかま、マヨネーズ//人参、葱、わかめ	牛乳	451	1.7
	24 土	雪の宿	わかめうどん、小松菜おかか和え、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、わかめ、人参、油揚げ、葱//小松菜、人参、かつお節//黄桃缶	牛乳	398	1.8
	26 月	しるこサンド	わかめごはん、メンチカツ、里芋の煮物、味噌汁	蒸しパン	米、わかめご飯の素//メンチカツ//里芋、人参、いんげん//しめじ、玉葱、わかめ//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	564	2.1
	27 火	白い風船・ーロゼリー	ごはん、厚揚げの中華風煮、チンゲン菜ナムル、中華コンソメスープ	ハッピーターン	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ//チンゲン菜、人参//卵、コーンクリーム、葱	牛乳	496	1.2
	28 水	星たべよ	カレーうどん、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト	プライム	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	485	1.6
	29 木	カルシウムせんべい	ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ	ハーベスト	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ//白菜、人参、パセリ	牛乳	506	1.7
	30 金	ぼたぼた焼き	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、スープ	かっぱえびせん	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、ハム、ドレッシング//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	510	1.3
	31 土	ハッピーターン	にゅうめん、ウインナー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、ほうれん草、人参、油揚げ//ウインナー、ケチャップ//パイン缶	牛乳	461	1.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 1月の献立（幼児）



	日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分
希望保育	5	月	ビスコ	ごはん、ふりかけ、焼き魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//サバ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//麴、わかめ、葱	牛乳	650	1.8
	6	火	ばりんこ	ごはん、豆腐の五目煮、ツナサラダ、スープ	黒棒	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//小松菜、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳	493	1.0
	7	水	カレーライス、チキンナゲット、フルーツヨーグルト		ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	638	1.8
	8	木	五目うどん、ほうれん草ソテー、フルーツ		バームクーヘン	うどん、鶏肉、人参、しいたけ、かまぼこ、葱//ほうれん草、玉葱、コーン、ベーコン//黄桃缶	牛乳	451	2.0
	9	金	鶏そぼろ丼、ひじき煮、味噌汁		白玉ぜんざい	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ひじき、人参、大豆、さつま揚げ//大根、わかめ、葱//小豆、白玉団子	牛乳	541	2.0
	10	土	ハッピーターン	焼きそば、ウィンナー、中華スープ	ばりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、青のり//ウィンナー、ケチャップ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	641	2.4
	13	火	ゆかりごはん、コロッケ、マカロニサラダ、味噌汁		ゼリー	米、ゆかり//コロッケ//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//豆腐、わかめ、葱//ジュース	牛乳	574	1.8
	14	水	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、春雨サラダ、吸物		かっぱえびせん	米//鶏肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、いんげん//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//麴、オクラ、葱	牛乳	502	1.8
	15	木	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、ほうれん草おかか和え、味噌汁		麴ラスク	米//ふりかけ//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、いんげん//ほうれん草、人参、かつお節//豆腐、油揚げ、葱//麴、マーガリン	牛乳	534	1.7
	16	金	スパゲティナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ		しるこサンド	スパゲティ、ウィンナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、ベーコン、パセリ	牛乳	536	1.5
	17	土	星たべよ	ラーメン、ミートボール、フルーツ	ブライム	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、コーン、なると、葱//ミートボール//パイン缶	牛乳	577	2.3
	19	月	ごはん、ふりかけ、白身フライ、筑前煮、味噌汁		雪の宿	米//ふりかけ//白身フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ//麴、わかめ、葱	牛乳	573	2.6
	20	火	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、バナナ		ーロゼリー	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//いんげん、もやし、かにかま、コーン、ドレッシング//バナナ	牛乳	536	1.9
	21	水	ごはん、鶏の照り煮、ほうれん草胡麻和え、味噌汁		サブレ	米//鶏肉、じゃが芋//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//麴、大根、葱	牛乳	546	1.7
	22	木	ツナたまチャーハン、えびしゅうまい、中華スープ		スイートポテト	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//えびしゅうまい//玉葱、チンゲン菜、ごま//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳	631	1.4
	23	金	焼きそば、ブロッコリーサラダ、スープ		ハッピーターン	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、青のり//ブロッコリー、コーン、かにかま、マヨネーズ//人参、葱、わかめ	牛乳	451	1.7
	24	土	雪の宿	わかめうどん、小松菜おかか和え、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、わかめ、人参、油揚げ、葱//小松菜、人参、かつお節//黄桃缶	牛乳	542	1.9
	26	月	わかめごはん、メンチカツ、里芋の煮物、味噌汁		蒸しパン	米、わかめご飯の素//メンチカツ//里芋、人参、いんげん//しめじ、玉葱、わかめ//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	608	2.5
	27	火	ごはん、厚揚げの中華風煮、チンゲン菜ナムル、中華コンスープ		ハッピーターン	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ//チンゲン菜、人参//卵、コーンクリーム、葱	牛乳	529	1.2
	28	水	カレーうどん、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト		ブライム	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	489	1.7
	29	木	ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ		ハーベスト	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ//白菜、人参、パセリ	牛乳	569	1.8
	30	金	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、スープ		かっぱえびせん	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、ハム、ドレッシング//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	537	1.2
	31	土	ハッピーターン	にゅうめん、ウィンナー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、ほうれん草、人参、油揚げ//ウィンナー、ケチャップ//パイン缶	牛乳	582	2.2

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

