



1月の献立

令和2年1月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
			年始休暇			
主菜			 あけましておめでとうございます！ 今年もみんなでもりもり食べて元気 いっぱい過ごしましょうね★			味噌ラーメン
副菜						味噌ラーメン
汁物						ウエハース
1～2歳児 主食・追加副食						せんべい
1～2歳児 午前のおやつ						
1～5歳児 午後のおやつ						
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
主菜	炒り鶏	松風焼き	鮭の照り焼き	親子煮	クリームシチュー	豚カレーうどん
副菜	紅白なます	五目きんぴら	切干大根炒め煮	二色和え	和風サラダ	バナナ
汁物	バナナ 玉ねぎ・わかめ	七草粥・みかん もやし・油揚	りんご キャベツ	大根・わかめ	バナナ	
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ロールパン	豚カレーうどん
1～2歳児 午前のおやつ	クラッカー	チーズキャッチ	クッキー	せんべい	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	パイ菓子	せんべい	チーズ蒸しパン	フライビーンズ	麦茶・鶏ごぼうおにぎり	ビスケット
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	成人の日				お誕生会	
主菜		ポークカレー	サバの蒲焼き風	チンジャオロース	炊き込みご飯	焼きそば
副菜		シーチキンサラダ	スパゲティサラダ	南瓜サラダ	鶏から揚げ	わかめスープ
汁物		オレンジ	りんご なめこ・ねぎ	玉ねぎ・わかめ	ブロッコリー・ミニトマト すまし汁(豆腐・ねぎ)	ヨーグルト
1～2歳児 主食・追加副食		ポークカレー	ごはん	麦ごはん	炊き込みご飯	焼きそば
1～2歳児 午前のおやつ		コーンフレーク	ビスケット	チーズキャッチ	クラッカー	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ		クッキー・チーズ	麦茶・粉ふき芋	お好み焼き	ショートケーキ風	せんべい
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
			めんの日			
主菜	豚肉の味噌漬け焼き	たらのカレーマヨネーズ焼き	あんかけラーメン	豆腐ハンバーグ	チキンのねぎソースかけ	ミートスパゲティ
副菜	ポテトサラダ	キャベツのしらす和え	ヨーグルト	白菜なめ茸和え	ごま人参	たまごスープ
汁物	大根・油揚	もやし・たまご		たぬき汁	小松菜・油揚・しめじ	バナナ
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	麦ごはん	あんかけラーメン	ごはん	麦ごはん	ミートスパゲティ
1～2歳児 午前のおやつ	クッキー	卵ボーロ	せんべい	コーンフレーク	バナナ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	スタフドエッグ ウエハース	せんべい・バナナ	ホットケーキ	麦茶・ヨーグルト和え	ジャムクラッカー	クッキー
	27日	28日	29日	30日	31日	
主菜	すき焼き風煮	豆腐の五目揚げ	さんまの生姜焼き	チキンカレー	皮なしシュウマイ	
副菜	胡瓜のたたき	ほうれん草お浸し	もやしナムル	ドレッシングサラダ	ブロッコリー中華和え	
汁物	豆乳みそ汁(芋・玉ねぎ)	わかめ・卵	にら・えのき	バナナ	大根・なめこ	
1～2歳児 主食・追加副食	ごはん	ごはん	麦ごはん	チキンカレー	ごはん	
1～2歳児 午前のおやつ	ビスケット	クラッカー	チーズキャッチ	卵ボーロ	せんべい	
1～5歳児 午後のおやつ	きなこトースト	オレンジゼリー	麦茶・大学芋	南瓜団子	コーンフレーク	

* おやつには牛乳又は麦茶がつかます

♪♪♪ 今月の予定献立 平均栄養価 ♪♪♪



	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	464 kcal	17.7 g	14.9 g	1.7 g
3～5歳児	537 kcal	20.5 g	16.3 g	1.9 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ
 ☆3～5歳児 … 昼食(持参米飯を含む)+午後のおやつ
 ※持参米飯の量はお子さんの成長に合わせて見直しましょう

★今月の新メニューは、10日の鶏ごぼうおにぎり、22日のあんかけラーメン
 31日の皮なしシュウマイです。
 22日のあんかけラーメンの日は以上見さんのご飯持参の必要はありません。

～ 郷土料理を味わいましょう ～
 お正月に食べる料理にお雑煮がありますが、地方ごとに入っている食材や味付けが異なることを知っていますか？
 例えば東京は四角いおもちに鶏肉や野菜を合わせてしょうゆ味。新潟はイクラや鮭、椎茸など具たくさん。京都は白みそ味で丸いおもち等、地方で異なります。
 皆さんのご家庭ではどんなお雑煮ですか？お子さんと郷土料理の会話をして、日本の伝統文化を伝えていけるといいですね！

