



2020年度 1月 献立表



健生くまのこ園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
4(月)	お菓子	チキンライス、ほうれん草のごま和え、コーンスープ	しょうゆせんべい、牛乳	鶏もも、豆乳、牛乳	米、マーガリン、砂糖、すりごま、油、かたくり粉、しょうゆせんべい	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、ほうれん草、コーンクリーム、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、水	
5(火)	牛乳	ぎょうざ野菜あんかけ、里芋とちくわの煮物、わかめごはん	スティックパン、牛乳	焼き竹輪、炊き込みわかめ、牛乳	かたくり粉、ごま油、里芋、砂糖、米、いりごま、スティックパン	ぎょうざ(冷)、えのき、たけ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	塩、こいくちしょうゆ、みりん、水、だし汁	
6(水)	お菓子	カレーライス、ブロッコリーコンドレッシング、みかん寒天	コーンフレーク	牛ひき肉、豚ひき肉、寒天、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、みかん缶液汁、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、みかん缶	カレールー、コンソメ、水、酢、塩	
7(木)	牛乳	行事食 春の七草と鶏だんごの煮物、マカロニソテー、ロールパン	じゃこゆかりおにぎり、牛乳	ミートボール(冷)、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ、牛乳	はるさめ、ごま油、マカロニ、油、ロールパン、米	大根、大根葉、かぶ、かぶの葉、はくさい、にんじん、白ねぎ、コーン缶、しそふりかけ	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、こしょう、水、ケチャップ	
8(金)	お菓子	秋鮭フライ、筑前煮、ごはん	ビスケット、牛乳	鮭フライ(冷)、鶏肉、牛乳	油、こんにやく、砂糖、米、ビスケット	大根、にんじん、さやいんげん	みりん、こいくちしょうゆ	魚: 弁当
12(火)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め、たまごスープ、ごはん	行事食 ぜんざい、牛乳	豚もも、卵、牛乳、ゆであずき	砂糖、油、かたくり粉、米、上新粉、白玉粉	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、白ねぎ	こいくちしょうゆ、あわせみそ、コンソメ、水	
13(水)	お菓子	親子丼、味噌汁(おつゆふ・わかめ)、みかん	ジャムサンド、牛乳	鶏肉、かまぼこ、卵、きざみのり、カットわかめ、牛乳	砂糖、米、おつゆ、食パン、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、みかん	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、あわせみそ	たまご: 弁当
14(木)	牛乳	カレーうどん、ミニポテトフライ	鮭わかめごはん、牛乳	合いびき肉、油あげ、鮭フレーク、炊き込みわかめ、牛乳	うどん(ゆで)、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、いりごま	たまねぎ、にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、みりん、カレー粉、だし汁、水	
15(金)	お菓子	ぶりの照り焼き、大根と厚揚げの煮物、ごはん	バームクーヘン、牛乳	ぶり、厚揚げ、昆布、牛乳	砂糖、油、米、バームクーヘン	にんじん、大根	こいくちしょうゆ、みりん、酒、塩、だし汁	魚: 弁当
18(月)	牛乳	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	バナナケーキ、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、ホットケーキミックス	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、バナナ	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
19(火)	牛乳	みそおでん、ほうれん草のなめたけ和え、ごはん	ラスク、牛乳	厚揚げ、焼き竹輪、卵、昆布、牛乳	じゃがいも、砂糖、米、ロールパン、バター	大根、ほうれん草、なめたけ	みりん、赤みそ、だし汁、塩	
20(水)	お菓子	厚焼き玉子サンド、ハムチーズサンド、根野菜のコロコロスープ	ごへいもち、牛乳	卵、ハム、プロセスチーズ、牛乳	食パン、砂糖、油、マヨネーズ、さつまいも、米、すりごま	大根、たまねぎ、にんじん、コーン缶	うすくちしょうゆ、だし汁、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、水、あわせみそ、みりん	たまご: 弁当
21(木)	牛乳	肉じゃが、ブロッコリーしらす和え、ごはん	塩せんべい、牛乳	豚もも、しらす干し、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油、米、塩、せんべい	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
22(金)	お菓子	鶏の唐揚げ、コールスロー、わかめスープ、ごはん	みかんクッキー、牛乳	鶏肉、かにかまぼこ、カットわかめ、絹ごし豆腐、牛乳	小麦粉、かたくり粉、油、マヨネーズ、砂糖、いりごま、米、バター、黒砂糖	しょうが、キャベツ、コーン缶、にんじん、かぼちゃパウダー	こいくちしょうゆ、みりん、酒、酢、塩、こしょう、コンソメ、水、抹茶	
25(月)	お菓子	牛丼、味噌汁(白菜・高野豆腐)、りんご	フレンチトースト、牛乳	牛肉、かまぼこ、高野豆腐、牛乳、卵	米、砂糖、食パン	たまねぎ、にんじん、しょうが、はくさい、りんご	こいくちしょうゆ、酒、だし汁、赤みそ	
26(火)	牛乳	チキンナゲット、ブロッコリー、ミネストローネ、チーズパン	ひじき混ぜごはん、牛乳	チキンナゲット(冷)、ベーコン、プロセスチーズ、ひじき、油あげ、ツナ缶、牛乳	マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、ロールパン、米、油	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットマト	水、塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ、こいくちしょうゆ、だしの素	
27(水)	お菓子	スパゲッティボロネーゼ、大根とかにかまのサラダ、ミニゼリー	磯ビーンズ、牛乳	合いびき肉、ピザ用チーズ、かにかまぼこ、煮し大豆、ちりめんじゃこ、青のり、牛乳	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、すりごま、ま油、ミニゼリー、小麦粉、いりごま、油	たまねぎ、にんじん、カットマト、大根、コーン缶	赤みそ、あわせみそ、塩、こしょう、酒、酢、こいくちしょうゆ、みりん、水	
28(木)	牛乳	白身魚の天ぷら南蛮風、大根のみそバター煮、ごはん	ドーナツ、牛乳	かれい、牛乳	小麦粉、揚げ油、砂糖、バター、米、ドーナツ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、大根、しめじ、コーン缶	酒、塩、水、酢、こいくちしょうゆ、あわせみそ、だし汁	魚: 弁当
29(金)	お菓子	豆腐ミートローフ、ミニトマト、マカロニサラダ、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	合いびき肉、木綿豆腐、ひじき、ハム、牛乳	いりごま、パン粉、かたくり粉、マカロニ、マヨネーズ、米、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖、マーマレード	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、水、ベーキングパウダー	

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日は、その時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。

※離乳食(1歳6か月まで)については、「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

※給食で初めて食べる食材については、ご家庭でも一度食べていただくとより安全に提供できますので、ご協力お願いいたします。

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 551kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.3g

月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 460kcal たんぱく質 15.1g 脂質 14.9g

2020年度 1月 離乳食献立表

		離乳食	
4	月	<チキンライス> 米 35g 鶏もも14g にんじん 4.9g たまねぎ 11g エリンギ 7g カットマト15g 砂糖 コンソメ ブロッコリー 11g <ほうれん草の煮びたし> ほうれん草 18g にんじん 5.6g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 <コンソメ> コーンクリーム 14g たまねぎ 7g 水 粉ミルク コンソメ かたくり粉 0.7g	
5	火	<豆腐野菜あんかけ> 木綿豆腐 40g 砂糖 しょうゆ(こいくち)えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 水 かたくり粉 1.1g <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり 0.05g <わかめごはん> 米35g 炊き込みわかめ 0.21g かゆの方は粥	
6	水	<トマト煮> 鶏ひき肉20g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g ブロッコリー 15g カットマト15g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 <みかん寒天> みかん缶16g 寒天 0.18g 砂糖 みかん缶汁11g 水	
7	木	<春の七草と鶏だんごの煮物> ツナ缶 35g 大根 14g かぶ14g はくさい 21g にんじん 4.9g 砂糖 コンソメ しょうゆ(こいくち) 水 <マカロニトマト煮> マカロニ 6.4g コーン缶 8g カットマト 3g 塩 <ロールパン> ロールパン 21g <パンがゆ> ロールパン 21g 粉ミルク	
8	金	<煮魚> 鮭 42g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 <筑前煮> 鶏もも21g 大根 35g にんじん 11g さやいんげん 3.5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
12	火	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚もも11g 砂糖 しょうゆ(こいくち) みそ だし汁 <たまごスープ> 鶏卵 14g コンソメ 0.35g しょうゆ(こいくち) 水 かたくり粉 0.7g <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
13	水	<親子丼> 鶏もも14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 鶏卵18g 青のり 米 39g <味噌汁(おつゆふ・わかめ)> おつゆふ 0.7g カットわかめ 0.42g みそ だし汁 <みかん> みかん 40g	たまご: 弁当
14	木	<うどん> うどん(ゆで) 98g 合いびき肉 12g たまねぎ 14g にんじん 4.9g こまつな 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) かたくり粉 だし汁 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり 0.05g	小麦: 弁当
15	金	<煮魚> ぶり 32g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g にんじん 14g 大根 35g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
18	月	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g しょうゆ(こいくち) みそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 0.7g 水 <ポテミルク煮> さつま芋 15g にんじん 10g きゅうり 10g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
19	火	<みそおでん> 厚揚げ 14g じゃがいも 21g 大根 28g 鶏卵 11g 砂糖 みそ だし汁 <ほうれん草煮びたし> ほうれん草 18g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
20	水	<厚焼き玉子> 鶏卵 21g しょうゆ(うすくち) だし汁 砂糖 <ツナの煮物> ツナ缶28g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 2g <食パン> 8枚切り2/3枚 <パンがゆ> 8枚切り 2/3枚 粉ミルク <根野菜のココロスープ> 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶2.1g コンソメ 水	たまご: 弁当
21	木	<肉じゃが> 豚ロース14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <ブロッコリーとしらすの煮物> ブロッコリー 18g しらす干し 3.5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
22	金	<鶏肉の煮物> 鶏ひき肉28g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 2g <キャベツミルク煮> キャベツ 40g コーン缶6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 <わかめスープ> カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ 水 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
25	月	<牛丼> 米 39g 牛肉28g たまねぎ 28g にんじん 11g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 <味噌汁(白菜・高野豆腐)> はくさい 28g 高野豆腐 0.7g みそ だし汁 <りんご> りんご 32g	
26	火	<鶏肉の煮物> 鶏ひき肉28g ブロッコリー14g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 2g <ミネストローネ> たまねぎ 30g キャベツ 20g にんじん 10g じゃがいも 25g カットマト 18g コンソメ 砂糖 水 <ロールパン> ロールパン 21g <パンがゆ> ロールパン 21g 粉ミルク	
27	水	<スパゲッティポロネーゼ> スパゲティ 28g 合いびき21g たまねぎ 21g にんじん 5.6g カットマト14g みそ2.4g 砂糖 コンソメ <大根とコーンのミルク煮> 大根 28g コーン缶5.6g 粉ミルク 塩 <ミニゼリー> 1こ	小麦: 弁当
28	木	<白身魚の野菜煮> きれい25g にんじん 7g たまねぎ 11g ピーマン 3.5g しょうゆ(こいくち) 砂糖 水 <大根のみそバター煮> 大根 21g ぶなしめじ7g コーン缶4.9g 砂糖 みそ だし汁 <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	
29	金	<豆腐ミートローフ> 合いびき肉14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g 干しひじき 0.11g パン粉 0.56g 塩 しょうゆ(こいくち) かたくり粉 0.42g 水 <ミニトマト> ミニトマト 14g <マカロニミルク煮> マカロニ 5.6g きゅうり 5.6g にんじん 5.6g 粉ミルク <ごはん> 75~90g <粥> 75~90g	