



# 1月 献立表

あけまして  
おめでとうございます



★今月のおたんじょう会★  
1月21日(金)

<旬の食材>  
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも  
ブロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん



令和3年度  
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1～2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児	補食
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの				
4	18	火	牛乳 たべっこBABY	ゆかりご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き (付) ブロッコリー、高野豆腐の含め煮、桃缶	きな粉マカロニ 牛乳	鶏肉、高野豆腐、きな粉、牛乳	米、小町麴、砂糖、マカロニ	ゆかり、わかめ、ブロッコリー、大根 人参、グリーンピース、黄桃缶	E 522 kcal P 23.4 g F 16 g NaCl 1.7 g	E 571 kcal P 26.5 g F 16 g NaCl 2 g	おかかおにぎり	
5	19	水	牛乳 クラッカー	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物、オレンジ	黒糖トースト 牛乳	鮭、牛乳	米、サラダ油、砂糖、食パン バター、黒砂糖	小松菜、えのき、キャベツ、玉ねぎ、人参 にら、にんにく、生姜、南瓜、オレンジ	E 501 kcal P 23.3 g F 13.1 g NaCl 1.3 g	E 556 kcal P 27.4 g F 12.5 g NaCl 1.5 g	ツナおにぎり	
6	20	木	牛乳 星たべよ	ご飯、野菜スープ、ボークチャップ 根菜ゴママヨサラダ、りんご	フライドポテト 牛乳	豚肉、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、マヨドレ 練りごま、いりごま、じゃがいも	ほうれん草、大根、玉ねぎ、ケチャップ ごぼう、れんこん、コーン、キャベツ 水菜、りんご、青のり	E 597 kcal P 20.9 g F 25.6 g NaCl 1.1 g	E 655 kcal P 22.9 g F 27 g NaCl 1.2 g	ホットケーキ	
8	22	土	牛乳 きな粉餅煎餅	そぼろ丼、味噌汁 大根とさつま揚げの煮物、バナナ	オレンジ カルシウムウエハース 牛乳	豚挽き肉、油揚げ、さつま揚げ、牛乳	米、サラダ油、砂糖 カルシウムウエハース	コーン、小松菜、玉ねぎ、大根、生姜 人参、さやいんげん、バナナ、オレンジ	E 651 kcal P 29 g F 18.3 g NaCl 1.9 g	E 546 kcal P 25 g F 14.3 g NaCl 1.9 g	/	
/	24	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、すまし汁、アジのきのこ味噌マヨ焼 ひじきの炒り煮、りんご	きな粉ヨーグルト 麦茶	アジ、鶏肉、大豆、ヨーグルト きな粉、スキムミルク	米、マヨドレ、砂糖、黒砂糖	白菜、ほうれん草、舞茸、えのき 玉ねぎ、ひじき、人参、グリーンピース、りんご	E 412 kcal P 21.5 g F 11.2 g NaCl 1.3 g	E 432 kcal P 24.4 g F 10.1 g NaCl 1.5 g		
11	25	火	牛乳 たべっこBABY	麦ごはん、味噌汁、塩唐揚げ 水菜とチーズのサラダ、オレンジ	おしるこ 牛乳	鶏肉、チーズ、茹で小豆、牛乳	米、押し麦、片栗粉、砂糖、サラダ油	わかめ、小松菜、にんにく、生姜、水菜 人参、キャベツ、コーン、オレンジ	E 639 kcal P 21.9 g F 19.3 g NaCl 1.4 g	E 731 kcal P 25.6 g F 21.2 g NaCl 1.6 g	おかかおにぎり	
12	26	水	牛乳 クラッカー	ハヤシライス、かみかみサラダ、バナナ	メロンパン風クッキー 牛乳	豚肉、スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、砂糖 ごま油、バター、ベーキングパウダー	玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ ブロッコリー、切干大根、人参 きゅうり、バナナ	E 602 kcal P 17.7 g F 19.8 g NaCl 1.2 g	E 667 kcal P 18.7 g F 20.3 g NaCl 1.4 g	ツナおにぎり	
13	27	木	牛乳 星たべよ	ご飯、味噌汁、ぶり大根 炒り豆腐、みかん	いもようかん 牛乳	ぶり、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、サラダ油、さつま芋	小松菜、白菜、生姜、大根、玉ねぎ、人参 にら、みかん、粉寒天	E 534 kcal P 23.2 g F 17.7 g NaCl 1.3 g	E 591 kcal P 26.6 g F 18.1 g NaCl 1.4 g	ホットケーキ	
14	28	金	牛乳 味しらべ	ロールパン、クリームシチュー ブロッコリーのマリネ、グレープフルーツ	いなり寿司 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、 生クリーム、油揚げ	ロールパン、じゃがいも、サラダ油 小麦粉、バター、砂糖、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ 赤パプリカ、グレープフルーツ	E 516 kcal P 18.6 g F 19.6 g NaCl 1.6 g	E 554 kcal P 19.7 g F 19.8 g NaCl 1.8 g	そぼろおにぎり	
15	29	土	牛乳 きな粉餅煎餅	麻婆丼、大根のスープ ささみときゅうりの中華和え、りんご	ジャムサンド 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、ささみ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、食パン	玉ねぎ、人参、椎茸、長ねぎ グリーンピース、大根、きゅうり、もやし 人参、黄パプリカ、りんご、苺ジャム	E 475 kcal P 21.5 g F 14.4 g NaCl 1.4 g	E 512 kcal P 23.6 g F 13.3 g NaCl 1.7 g	/	
17	31	月	牛乳 アンパンマン煎餅	ご飯、味噌汁、豚肉のねぎ塩炒め 里芋のツナサラダ、オレンジ	りんごゼリー ココアウエハース 牛乳	豆腐、豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、里芋、マヨドレ、砂糖 ココアウエハース	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ ブロッコリー、赤パプリカ、コーン オレンジ、リンゴジュース、寒天	E 570 kcal P 23.9 g F 20 g NaCl 1.2 g	E 616 kcal P 26.6 g F 20.2 g NaCl 1.4 g		
七 草	7	金	牛乳 味しらべ	七草ご飯、味噌汁、松風焼き 筑前煮、田作り、みかん	パイナップルきんとん 牛乳	鶏挽き肉、木綿豆腐、鶏肉 食べる煮干し、牛乳	米、砂糖、片栗粉、いりごま 里芋、サラダ油、さつま芋	大根、かぶ、七草、しめじ、白菜、長ねぎ 生姜、青のり、ごぼう、人参、筍 さやいんげん、みかん、パイン缶	E 516 kcal P 20.7 g F 14.9 g NaCl 1.7 g	E 552 kcal P 22.6 g F 14 g NaCl 1.9 g	そぼろおにぎり	
お 誕 生 日 会	21	金	牛乳 味しらべ	パエリア、野菜スープ カラフルサラダ、みかん	アップルパイ 牛乳	鶏肉、ウィンナー、牛乳	米、バター、じゃがいも サラダ油、砂糖、パイ皮	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、赤パプリカ 黄パプリカ、ピーマン、ブロッコリー 白菜、コーン、きゅうり、みかん、りんご	E 509 kcal P 14.8 g F 20.5 g NaCl 1.4 g	E 547 kcal P 15.1 g F 20.7 g NaCl 1.6 g	そぼろおにぎり	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。  
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)  
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。