

日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	ギンビスアス パラガス、麦茶		元旦のためお休み		
02 金	ソフトせんべい、麦茶		年始保育のためお休み		
03 土	きらず揚げ、麦茶		年始保育のためお休み		
04 日	星たべよ、麦茶		お休み		
05 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、白身魚のフライ、コロコロサラダ、もも缶、わかめスープ	米、油、砂糖	たら	もも缶、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ
06 火	ほしのおせんべい、麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、バナナ、かぶのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)	バナナ、かぼちゃ、むきたまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、キャベツ、コーン(冷凍)
07 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、さばのみそ煮、小松菜とささみのお浸し、みかん、田舎汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、白みそ、鶏ささみ、赤みそ	みかん、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが
08 木	クラッカー、麦茶	御飯、マーボー豆腐、もやし中華風和え物、りんご、おくらスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、根切りもやし、にんじん、ねぎ、こまつな、オクラ、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ
09 金	ギンビスアス パラガス、麦茶	鮭ときのこの和風スパゲティ、チキンナゲット、きゅうりの黒ごまサラダ、オレンジ、レタスのスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	チキンナゲット、さけ、黒ごま、バター	オレンジ、きゅうり、むきたまねぎ、ブロッコリー、レタス、しめじ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、にんにく、焼きのり
10 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さけのホイル焼き、かぶの塩昆布あえ、グレープフルーツ、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	米、油	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、かぶ、むきたまねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、赤ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ、レモン果汁
11 日	きらず揚げ、麦茶		お休み		
12 月	星たべよ、麦茶		お休み		
13 火	ミレービス ケット、麦茶	きつねうどん、大根のそぼろ煮、白菜のなめたけあえ、バナナ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、なめたけ、ねぎ、いんげん
14 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、もやしのゆかりあえ、オレンジ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、かまぼこ、バター	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリー、パセリ
15 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、もも缶、みそ汁(大根・ほうれん草)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	もも缶、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、カットわかめ、にんにく、しょうが
16 金	クラッカー、麦茶	オムライス、ブロッコリーの三色サラダ、りんご、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉	りんご、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、パセリ
17 土	ギンビスアス パラガス、麦茶	御飯、チーズハンバーグ、キャベツのサラダ、みかん、おくらスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、チーズ	みかん、キャベツ、むきたまねぎ、根切りもやし、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
18 日	ソフトせんべい、麦茶		お休み		
19 月	きらず揚げ、麦茶	ふりかけ御飯、揚げ豆腐、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、あおさ汁	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、干しいたけ、あおのり
20 火	星たべよ、麦茶	御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、キャベツとツナのサラダ、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、油	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、粉チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶
21 水	ミレービス ケット、麦茶	中華丼、チンゲン菜の和え物、もも缶、春雨スープ	米、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)	もも缶、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく
22 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さばのごま味噌焼き、根菜と里芋の煮物、オレンジ、すまし汁(ほうれん草)	米、さといも、砂糖、油	さば、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやえんどう
23 金	サッポロポテト、麦茶	しょうゆラーメン、揚げワンタン、きゅうりの中華風サラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	わんたん、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら
24 土	クラッカー、麦茶	菜飯、白身魚のホイル焼き、白菜のりあえ、バナナ、みそ汁(なめこ)	米、油	たら、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、葉ねぎ、赤ピーマン、焼きのり、レモン果汁
25 日	ギンビスアス パラガス、麦茶		お休み		
26 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれんそうのなめたけあえ、バナナ、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、砂糖	ぶり、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、なめたけ、あさつき、しょうが
27 火	きらず揚げ、麦茶	ふりかけ御飯、鶏の照りマヨ焼き、小松菜の磯和え、オレンジ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、焼ふ、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)	オレンジ、こまつな、にんじん、たけのこ、のり佃煮、ねぎ
28 水	星たべよ、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、かぶの梅和え、もも缶、みそ汁(えのき・かまぼこ)	米、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、かまぼこ、かつお節	もも缶、かぶ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、あさつき、うめびしお
29 木	ミレービス ケット、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、お魚ナゲット、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、ハムのスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	魚ナゲット、卵抜きベーコン、卵抜きハム、ひよこめ(ゆで)	キウイフルーツ、ブロッコリー、根切りもやし、ほうれんそう、むきたまねぎ、黄ピーマン、マッシュルーム缶、にんじん、にんにく、パセリ
30 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、アジフライ、コールスローサラダ、りんご、きのこスープ	米、パン粉、卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	あじ、卵抜きベーコン、卵	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ
31 土	サッポロポテト、麦茶	親子丼、きゅうりの酢の物、パイン缶、雷汁	米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	パイン缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ、きざみのり

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	282kcal	11.5g	8.3g	65mg	1.4mg	100μg	0.23mg	0.16mg	30mg
3歳未満児	206kcal	8.5g	6.3g	48mg	1.0mg	73μg	0.17mg	0.12mg	22mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください



～旬の素材・豆知識～  
今月の旬の食材は小松菜です。  
小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。小松菜はカルシウムが不足しがちな熟年の方や妊婦、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。