



# 1月の献立表

令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	5	ご飯 松風焼き 紅白なます ハムと白菜のスープ	米 ごま	鶏肉ミンチ ハム 青のり	白菜 蓮根 大根 葱 人参 しいたけ 生姜	牛乳 黒豆マフィン
	19					牛乳 ドーナツ
火	6	みそラーメン 白菜ののり和え 果物(バナナ)	中華めん ごま油	豚ミンチ しらす干し 焼きのり	白菜 キャベツ もやし ニラ コーン缶 葱 玉ねぎ バナナ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	20					
水	7	ご飯 チキンカツ 春雨のマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁	米 油 春雨	鶏肉 豆腐 卵 ハム わかめ	りんご 胡瓜 玉ねぎ 人参 葱	牛乳 豆乳蒸しパン
	21					牛乳 ウインナーパイ
木	8	ご飯 さわらのコーンマヨ焼き 根菜と里芋の煮物 チキンスープ	米 里芋	さারা 鶏ミンチ	かぶ 蓮根 人参 しめじ ごぼう クリームコーン缶 生姜 いんげん	牛乳 うどん (かなでくん)
金	9	ハヤシライス ブロッコリーの白和え 果物(みかん)	米 油 ごま じゃがいも	木綿豆腐 牛肉 ハム	玉ねぎ ブロッコリー りんご 人参 マッシュルーム みかん	牛乳 カスタードクリームパン
	23					牛乳 いちごジャムパン
月	26	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツの昆布和え 冬野菜のシチュー	米	鶏肉 ぶり 豆乳 塩昆布	キャベツ かぶ 玉ねぎ 白菜 ごぼう コーン缶 小松菜 人参	牛乳 餃子の皮ピザ
火	13	ご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ 小松菜のかきたま汁	米 油 じゃがいも	卵 鶏肉 ツナ	胡瓜 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ	牛乳 フルーツゼリー
	27					牛乳 じゃがいものおやき
水	14	カレーうどん とびうおの天ぷら 果物(りんご)	うどん	とびうお 豚肉	りんご 玉ねぎ 人参 葱	お茶 ゆかりおにぎり
	28					お茶 おこわ
木	15	ご飯 ハンバーグ ほうれん草と雑魚のお浸し 切り干し大根のみそ汁	米 油 里芋	合いミンチ しらす干し 卵 かつお節 わかめ 豆乳	ほうれん草 玉ねぎ 葱 切り干し大根	牛乳 お好み焼き
	29					牛乳 野菜チップ
金	16	ゆかりご飯 おでん 果物(りんご)	米 板コン	焼き豆腐 がんも ウインナー うずら卵 ミートボール	大根 りんご 人参	牛乳 雑魚トースト
	30					牛乳 きな粉パン
誕生会	22	オムライス サラスパ さつまいもポトフ フルーツヨーグルト	米 油 パスタ麺 オリーブオイル	鶏肉ミンチ 卵 ハム 豆乳ヨーグルト ウインナー	玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 さつまいも 白菜 みかん缶 パイン缶 バナナ もも缶	牛乳 りんごとカスタードクリーム のカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	573kcal 23.9g 20.9g 1.9g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	4.6mg 292mg 30mg 10.7g

