

# < 保育献立 >

1月 対象		午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	1月 対象	デザート 全 員	主 食 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	
1	金					1	金			(牛乳 おかし)		
2	土					2	土			(牛乳 おかし)		
3	日					3	日			(牛乳 おかし)		
4	月	牛乳 きなこせんべい	加イのｸﾘｰﾌﾞ	昆布とちくわの炒り煮	肉団子スープ	4	月	りんご	ごはん	白身魚	プリン 星食べよ	牛乳 白い風船
5	火	ヨーグルト マﾝﾋﾞｽ	さわらのネギたれ	じゃが芋のチーズ煮	白菜の味噌汁	5	火	バナナ	ごはん	白身魚	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ぼたぼた焼き
6	水	牛乳 卵ボーロ	ハンバーガー	リャンバンサンスウ	コーンスープ	6	水	いちごゼリー		鶏ミンチ	ぶどうジュース 焼きおにぎり	牛乳 星食べよ
7	木	ヨーグルト リッツ	鮭の味噌バター焼き	かにかまサラダ	豆腐の味噌汁	7	木	パイナップル	七草粥	白身魚	牛乳 ミニパン	牛乳 マリー
8	金	牛乳 動物ビス	タンドリーチキン	ポテトサラダ	もやしの味噌汁	8	金	みかん	ごはん	鶏ミンチ	ぜんざい まがりせんべい	牛乳 ホームパイ
9	土	牛乳 ウエハース	ビーフン	シーザーサラダ		9	土	フルーツカクテル缶		鶏ミンチ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 おかし
10	日					10	日				(牛乳 おかし)	
11	月					11	月				(牛乳 おかし)	
12	火	牛乳 アンパンマンビス	ニベのﾌﾞﾗﾝﾁ	野菜ゴママヨ	豚汁	12	火	オレンジ	ごはん	白身魚	牛乳 カステラ	牛乳 源氏パイ
13	水	ヨーグルト きなこせんべい	から揚げ	豆サラダ	ほうれん草スープ	13	水	黄桃缶	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト
14	木	牛乳 卵ボーロ	鮭のムニエル	千切り大根の洋風煮	けんちん汁	14	木	りんご	ごはん	白身魚	牛乳 バナナ	牛乳 ｸﾞﾗｲｽﾞ
15	金	ヨーグルト ウエハース	カレーライス	マカロニサラダ		15	金	バナナ	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 源氏パイ
16	土	牛乳 リッツ	牛丼	ﾌﾞﾗﾝﾁの和え物		16	土	みかん	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 おかし
17	日					17	日				(牛乳 おかし)	
18	月	ヨーグルト マﾝﾋﾞｽ	サバの味噌煮	ほうれん草のソテー	厚揚げの味噌汁	18	月	りんご	ごはん	白身魚	牛乳 ｸﾞﾗｲｽﾞ	牛乳 マリー
19	火	牛乳 動物ビス	肉じゃが	大根サラダ	呉汁	19	火	みかん	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 チーズケーキ	牛乳 ホームパイ
20	水	牛乳 きなこせんべい	(お弁当の日)			20	水			鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 ｸﾞﾗｲｽﾞ
21	木	ヨーグルト アンパンマンビス	牛肉のﾌﾞﾙｺﾞｷ風	ちりめんサラダ	卵スープ	21	木	バナナ	ごはん	鶏ミンチ	みかん ミニサラダ	牛乳 ホームパイ
22	金	牛乳 リッツ	磯辺フライ	和風ﾗﾀﾞ	南瓜の味噌汁	22	金	甘夏みかん缶	ごはん	白身魚	牛乳 シュークリーム	牛乳 白い風船
23	土	牛乳 ウエハース	ビーフシチュー	コールスロー		23	土	バナナ	ｸﾛﾜｯｻﾝ	鶏ミンチ	牛乳 ｳｯﾌﾙ	牛乳 おかし
24	日					24	日				(牛乳 おかし)	
25	月	牛乳 卵ボーロ	漬けこみ焼鳥	コーンサラダ	大根の味噌汁	25	月	みかん	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ビスコ	牛乳 ぼたぼた焼き
26	火	ヨーグルト マﾝﾋﾞｽ	南瓜コロッケ	ポパイスパゲッティ しゅうまい		26	火	フルーツカクテル缶	わかめおにぎり	鶏ミンチ	牛乳 パームクーヘン	牛乳 ムーンライト
27	水	牛乳 動物ビス	ポーケケチャップ	ﾌﾞﾗﾝﾁの和え物	白菜のコトコトスープ	27	水	りんご	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 源氏パイ
28	木	牛乳 ウエハース	タラの塩麹焼き	レバーの甘辛煮	なめこ味噌汁	28	木	パイナップル	ごはん	白身魚	青りんごゼリー ハッピーターン	牛乳 マリー
29	金	ヨーグルト きなこせんべい	鶏肉の照り焼き	ごぼうサラダ	ほうれん草シチュー	29	金	バナナ	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ウィンナーケーキ	牛乳 白い風船
30	土	牛乳 アンパンマンビス	三色丼	もやしの酢の物		30	土	ぶどうゼリー	ごはん	鶏ミンチ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし
31	日					31	日				(牛乳 おかし)	

# < 介護献立 >

## ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

1月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1	金 塩鮭/黒豆	伊達巻	べったら漬け	すまし汁	御飯
2	土 和風だしまき卵	レンコンの炒め煮	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	日 揚げ茄子のミンチ煮	たい味噌	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	月 金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	火 がんもの煮物	ぶろっこりーのおかか和え	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	水 南瓜の煮物	海苔の佃煮	胡瓜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
7	木 ししゃも	高野豆腐とエビの卵とじ	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
8	金 豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	はりはり漬け	人参の味噌汁	御飯
9	土 さんま	ぶろっこりーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	日 オムレツ	ソテー	マーマレードジャム	スープ	ロールパン
11	月 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
12	火 ひじきの炒り煮	たいみそ	梅干し	キャベツの味噌汁	御飯
13	水 塩サバ	カリフラワーの金平	茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	木 切り干し大根の煮物	納豆	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
15	金 野菜炒め	五目豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
16	土 炒り豆腐	のり	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17	日 和風だしまき卵	レンコンの炒め煮	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	月 オムレツ	ソテー	チョコジャム	コンソメスープ	ロールパン
19	火 金平ごぼう	かぼちゃシューマイ	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
20	水 がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	木 南瓜の煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	金 塩鮭	卵の花	茄子漬け	もやしの味噌汁	御飯
23	土 豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	日 さんま	冷奴	白菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
25	月 いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	梅干し	小松菜の味噌汁	御飯
26	火 さつまあげ	高野豆腐とエビの卵とじ	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	水 いわしの梅煮	カリフラワーのきんぴら	胡瓜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
28	木 ソテー	オムレツ	イチゴジャム	南瓜スープ	ロールパン
29	金 切り干し大根の煮物	たいみそ	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	土 野菜炒め	五目豆	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
31	日 ししゃも	納豆	はりはり漬け	ワカメの味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

1月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	デザート 全 員	主 食 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1	金 筑前煮	数の子 粟きんとん 鯛 きんかん	紅白なます	すまし汁		巻きずし	スイートポテト
2	土 鯖の胡麻味噌焼き	ひじき炒り煮	豆腐のチキンボール 奈良漬	ポテトオニオンスープ	フルーツみつ豆	御飯	二色あんぱん
3	日 肉団子野菜あんかけ	豆サラダ	卵の花	じゃが芋の味噌汁	パン缶	御飯	カステラ
4	月 さんまの塩焼き	茄子の胡麻味噌炒め	いんげんと人参のおかか和え	中華スープ	フルーツカクテル缶	御飯	最中 パイの実
5	火 塩サバ/大根おろし	ひじきの炒り煮	青しそサラダ はりはり漬	小松菜の味噌汁	黄桃缶	御飯	バームクーヘン・チョコ
6	水 鯖の磯辺焼き/枝豆	里芋のそぼろ煮	炒り豆腐 高菜漬	油揚げの味噌汁	みかん	御飯	ミニサラダ 淡雪
7	木 漬け込み焼き鳥/ブロッコリー	胡麻ドレサラダ	ほうれん草の和え物 梅干し	もずくスープ	パン缶	御飯	かりんとう ミニビット
8	金 鮭の味噌バター焼き/サニーレタス	金平ごぼう	カニカマサラダ 桜漬	豚汁	バナナ	御飯	ぜんざい まがりせんべい
9	土 肉じゃが	リャンパンサンスウ	刺身 味噌漬	なめこ汁	りんご	御飯	豆乳ドーナツ
10	日 タンドリーチキン/サニレタ	野菜胡麻マヨ	わかめの酢の物 茄子漬	ほうれん草の味噌汁	フルーツカクテル缶	御飯	紫芋饅頭
11	月 牛丼	ブロッコリー和え物	コーゲルト 桜漬	もやしの味噌汁	みかん	御飯	ビスコ ガトーレーズン
12	火 豚肉の塩たれ炒め	もやしの酢の物	ベイクドエッグ はりはり漬	コンソメスープ	みかん缶	御飯	ロールケーキ ビット
13	水 ぶりの照り焼き プロ	ささみのマヨ和え	南瓜と豆腐のおとし揚げ 梅干し	厚揚げの味噌汁	フルーツカクテル缶	御飯	カプリコ・星たべよ
14	木 しいらのおろし煮	キャベツのサラダ	インゲンの胡麻和え 奈良漬	人参の味噌汁	パン缶	御飯	おにぎりせんべい アルフォード
15	金 Eビッ サニレタ	ツナの Pasta	ごまドレサラダ 昆布佃煮	ほうれん草スープ	パン缶	御飯	ミニパン
16	土 鯖の西京焼き 枝豆	昆布とちくわの炒り煮	カリフラワーたらこ和え 白菜漬	肉団子スープ	りんご	御飯	ミニたい焼き
17	日 カレーライス	ツナコーンサラダ	福神漬 らっきょ		パン缶	御飯	チョコパイ
18	月 にべのアップルソース	マカロニサラダ	もやしの味噌バターコーン	もずくのかきたま汁	みかん	御飯	いちご蒸しパン
19	火 鮭の塩焼き うぐいす豆	ほうれん草のおひたし	豆腐のチキンボール なす漬	さつまいもの味噌汁	甘夏みかん缶	御飯	ロールケーキ ムーンライト
20	水 かいのハーブ サニレタ	ビーフン炒め	ほうれん草の胡麻和え 沢庵	わかめスープ	オレンジ	御飯	どら焼き ミックスゼリー
21	木 鶏肉のパーベキュー風	じゃが芋のチーズ煮	もずく酢 昆布佃煮	ビーフン汁	りんご	御飯	かりんとう チョコリエール
22	金 とんかつ サニーレタス	ブロッコリーのサラダ	いかの味噌和え 梅干し	かきたま汁	ももゼリー	鮭御飯	ミニパン
23	土 鶏肉の味噌焼き	切り干し大根の煮物	刺し身 奈良漬	南瓜のクリームシチュー	バナナ	御飯	プリンタルト
24	日 しいらの香草焼き ブロッコリー	高野豆腐の卵とじ	ツナおろし和え 茄子漬	えのきの味噌汁	みかん	御飯	カスタードケーキ
25	月 鶏肉のみそ焼き	里芋のそぼろ煮	カリフラワーの青シソサラダ茄子漬	ご汁	フルーツみつ豆	御飯	丸ボーロ 一口ようかん
26	火 プルコギ風	三色ナムル	コーンシウマイ 梅干し	小松菜の味噌汁	パン缶	御飯	ロールケーキ クッキー
27	水 すき焼き風	和風サラダ	煮豆 白菜漬	キャベツのスープ	パン缶	御飯	たけのこの里 ぼたぼた焼き
28	木 鯖のネギたれ	ポテトサラダ	青梗菜のひき肉炒め たくあん	わかめの味噌汁	いちご	御飯	ココアのマーチ ルマンド
29	金 鶏肉の照り焼き サニーレタス	ごぼうサラダ	刺身 味噌漬	ポテトオニオンスープ	フルーツカクテル缶	御飯	ミニパン
30	土 鮭の味噌マヨ焼き 枝豆	ちくわ入りサラダ	厚揚げの煮物 奈良漬	かきたま汁	オレンジ	御飯	大判焼き
31	日 マーボー春雨	大根のサラダ	きのこの酢の物 高菜漬	けんちん汁	バナナ	御飯	ワッフル

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

1月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主 食
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)		全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)
1	金 南瓜カレー	カリフラワーサラダ			レモンゼリー	御飯 ラッキョ、福神漬け
2	土 三色丼	青シソサラダ		厚揚げの味噌汁	ようかん	御飯 桜漬け
3	日 ぶりの照り焼き	コーンマヨサラダ	卵の花	コンソメスープ	パイナップ	御飯 梅干し
4	月 やわらかコースかつ	野菜胡麻マヨサラダ	南瓜とツナの煮物	白菜の味噌汁	祝い華	御飯 桜漬け
5	火 にべの青シソ焼き	ビーフン炒め	カリフラワーのたらこ和え	きのこスープ	青リンゴゼリー	御飯 つぼ漬け
6	水 漬け込み焼き鳥	じゃがいものチーズ煮	ほうれん草の和え物	豚汁	りんご	御飯 茄子漬
7	木 カレイのムニエル	ちりめんサラダ	厚揚げの卵とじ	豆腐のすまし汁	みかん	御飯 しば漬け
8	金 白菜と豚肉のうま煮	大根のごまドレサラダ	茄子の田舎煮	ご汁	バナナ	御飯 桜漬け
9	土 にべの西京焼き	トマトとチーズのサラダ	ブロッコリーのバター醤油炒め	もずくスープ	みかん	御飯 梅干し
10	日 青椒肉絲	かにかまサラダ	南瓜の落とし揚げ	さつまいもの味噌汁	黄桃缶	御飯 たくあん
11	月 エビかつ	さつまいもサラダ	なすときのこのボン酢炒め	トマトスープ	コーヒーゼリー	御飯 桜漬け
12	火 豚肉の生姜焼き	フルーツサラダ	ピーマンと人参のきんぴら	ほうとう汁	バナナ	御飯 茄子漬
13	水 鮭の味噌マヨ焼き	大根とハムの中華サラダ	青梗菜のひき肉炒め	ビーフン汁	りんご	御飯 味噌漬け
14	木 鶏の照り焼き	ごぼうサラダ	南瓜と厚揚げの煮物	青さの味噌汁	バナナ	炊き込み御飯 奈良漬け
15	金 しいらの磯辺焼き	高野豆腐の卵とじ	きのこの酢の物	ポトフ	りんご	御飯 野沢菜漬け
16	土 ごぼうと牛肉の炒め煮	竹輪と切り干し大根のサラダ	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	南瓜の味噌汁	みかん	御飯 白菜漬け
17	日 お魚豆腐の野菜あんかけ	ブロッコリーのごまドレサラダ	オクラの湯葉和え	ほうれん草のスープ	フルーツカクテル缶	御飯 高菜漬け
18	月 鶏肉の塩麴焼き	大豆のトマト煮	しそ入り酢の物	とろろ昆布汁	りんご	御飯 奈良漬け
19	火 鮭の味噌バター	春雨とささ身の酢の物	煮豆	ほうれん草のすまし汁	みかん	ちらし寿司 白菜漬け
20	水 ミートローフ	ポテトサラダ	いんげんの胡麻和え	南瓜シチュー	杏仁豆腐	御飯 桜漬け
21	木 鮭の南蛮漬け	カリフラワーのカレーマヨサラダ	大根梅おかか和え	豆乳みそスープ	りんご	御飯 野沢菜漬け
22	金 豚肉と茄子の味噌炒め	りんごサラダ	キャベツと卵のマヨ和え	里芋の味噌汁	オレンジ	御飯 たくあん
23	土 さんまの塩焼き	うどんのごまドレサラダ	白和え	青梗菜の卵スープ	バナナ	御飯 茄子漬け
24	日 牛肉と厚揚げの甘辛煮	二色ナムル	高野豆腐とエビの卵とじ	なめこの味噌汁	甘夏缶	御飯 梅干し
25	月 にべの梅おかか焼き	レンコンの味噌炒め	ツナトマトサラダ	大根葉の味噌汁	りんご	御飯 昆布の佃煮
26	火 きのごカレー	コークケチャップ	ハムともやしの中華和え		バナナ	御飯 ラッキョ 福神漬け
27	水 鯖の味噌煮	海藻サラダ	厚揚げとにらの中華炒め	卵スープ	みかん	御飯 野沢菜漬け
28	木 鶏肉チリソース	リャンパンサンスー	大根とひき肉の煮物	しめじの味噌汁	りんご	御飯 しば漬け
29	金 鯖のネギたれ	マカロニのカレーマヨサラダ	里芋の田楽	けんちん汁	オレンジ	御飯 高菜漬け
30	土 豚肉の味噌炒め	もやしの中華ナムル	さつまいものいとこ煮	茄子の味噌汁	バナナ	御飯 梅干し
31	日 塩鮭	きんぴらごぼう	玉子焼き	青梗菜の中華スープ	フルーツみつ豆	御飯 桜漬け