



# 1月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
4	金	チーズ 麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜とほうれん草の塩磯あえ 正月みそ汁 みかん	野菜もち (かぼちゃ) 牛乳
5	土	ウエハース 麦茶	厚揚げの中華丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し キウイフルーツ	マドレーヌ 牛乳
7	月	せんべい 麦茶	七草粥 さわらの信田煮 きゅうりの酢の物 納豆汁 オレンジ	蒸しパン 牛乳
8	火	ミニパン 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ キウイフルーツ	きな粉ポテト 牛乳
9	水	ビスケット 麦茶	ピラフ 冬野菜の和シチュー キャベツの香り漬け りんご	白玉ぜんざい 牛乳
10	木	ドリンクヨーグルト	パン ハンバーグトマトソースがけ 粉ふき芋 野菜スープ みかん	おにぎり (じゃこごま) 牛乳
11	金	小魚チップス 麦茶	切り干し大根の混ぜ寿司 さけの塩焼き ブロッコリーのごまあえ 五目みそ汁 パナナ	キャロットゼリー 牛乳
12	土	クッキー 麦茶	きつねうどん 豆腐の青菜そぼろかけ キウイフルーツ	たいやき 牛乳
15	火	卵ボーロ 麦茶	ご飯 鶏肉の揚げ煮 白菜のゆかりあえ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) みかん	豆腐団子 牛乳
16	水	ウエハース 麦茶	ご飯 さけの酒蒸し 蒸し野菜 (ブロッコリー・かぼ ちゃ) みそ汁 (だいこん・あげ) りんご	大学芋 (ごま) 牛乳
17	木	チーズ 麦茶	パン さわらのポテトクリーム焼き 焼き野菜 (かぶ・ミ ニトマト) はるさめスープ キウイフルーツ	チャーハン (ひじき) 牛乳
18	金	ミニパン 麦茶	ご飯 厚揚げの中華煮 さつま芋のレモン煮 きゅうり の昆布あえ パナナ	チヂミ 牛乳
19	土	ビスケット 麦茶	豚丼 かき玉汁 (みつば) オレンジ	クリームパン 牛乳
21	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 鶏肉とかぶの炊き合わせ さわらのごま焼き 白菜とほうれん草の甘酢和え パナナ	コーンパン 牛乳
22	火	せんべい 麦茶	ご飯 さばの焼きおろし煮 ひじきの煮物 みそ汁 (はくさい・あさり) オレンジ	アメリカンドッグミニ 牛乳
23	水	クッキー 麦茶	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ブロッコリーのごまあえ みそ汁 (さつま芋・ねぎ) りんご	お好み焼き 牛乳
24	木	小魚チップス 麦茶	パン 豚肉と野菜のカレー炒め 焼きかぼちゃ コーンスープ みかん	おにぎり (しらす・ねぎ) 牛乳
25	金	卵ボーロ 麦茶	ご飯 豚肉と昆布の炒め煮 キャベツの香り漬け 豆腐のくず煮 パナナ	やさい蒸しパン 牛乳
26	土	チーズ 麦茶	とん汁うどん もやしとわかめのナムル キウイフルーツ	バウムクーヘン 牛乳
28	月	ビスケット 麦茶	さばのそぼろご飯 きゅうりと長芋のさっぱり漬け みそ汁 (切干し・かぼちゃ) パナナ	りんごケーキ 牛乳
29	火	ドリンクヨーグルト	さつま芋ご飯 レバーの胡麻ソースからめ 茹で野菜 (ブロッコリー・にんじん) 野菜の豆乳煮汁 みかん	豆乳ゼリー (小倉) 牛乳
30	水	せんべい 麦茶	ご飯 さわらと人参の煮物 キャベツとほうれん草の塩ご ま和え みそ汁 (だいこん・なめこ) りんご	野菜もち (にんじん) 牛乳
31	木	ウエハース 麦茶	パン 肉豆腐 ベイクドじゃが チキンスープ (キャベツ) オレンジ	うまみ豆ごはん 牛乳

## 砂糖をとり過ぎていませんか？

健康のためには、「砂糖」を減らし、「米」をしっかり  
食べ栄養バランスを保つことが大切です。

### <砂糖の摂取量を減らすポイント>

- ①加工食品をなるべく使わない。
- ②清涼飲料水や果汁ジュースを飲み過ぎない。
- ③だし汁のうまみを活用する。

※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
482kcal	17.7g	14.4g	1.6g