

令和3年1月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金								元旦
2 土								
3 日								
4 月								
5 火								
6 水	照り焼きチキン かぼちゃサラダ 牛乳 オレンジ	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	鶏もも 牛乳	マヨネーズ コッペパン ジャム マーガリン	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 バレンシアオレンジ	エネルギー: 472kcal タンパク: 18.1g 脂質: 24.7g	食塩相当量: 1.2g	
7 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 牛乳 みかん	麦茶 七草粥(★)	納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	油 さつまいも 車糖 水稲穀粒	にんじん 根菜ねぎ うんしゅうみかん せり だいこん かぶ	エネルギー: 420kcal タンパク: 15.9g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 0.9g	スキーレッスン
8 金	ナポリタン レバーかりんとう 牛乳 りんご	ヨーグルト 醤油せんべい	ベーコン ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲッティ 車糖 でん粉 油 ごま 米菓	たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが りんご	エネルギー: 452kcal タンパク: 20.1g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.1g	
9 土	クリームサンド チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	ゼリー ぱりんこ	鶏もも クリーム 牛乳	食パン ジャム じゃがいも 車糖 オリーブ油 薄力粉 米菓	たまねぎ えのきたけ トマト缶 にんにく にんじん バレンシアオレンジ	エネルギー: 536kcal タンパク: 15.5g 脂質: 11.1g	食塩相当量: 1.8g	だんごさし
10 日								
11 月								成人の日
12 火	ハッシュドポーク ゆで野菜 牛乳 みかん	飲むヨーグルト(★) いも花子	ぶたかたロース 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 乳酸菌飲料 さつまいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー うんしゅうみかん	エネルギー: 415kcal タンパク: 17.5g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.2g	スキーレッスン
13 水	白身魚野菜あんかけ マカロニサラダ 牛乳 みかん	牛乳 ジャムサンド	まだら 牛乳	マカロニ マヨネーズ 食パン ジャム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり コーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー: 506kcal タンパク: 22g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.4g	スキーレッスン
14 木	五目ひじき煮 厚焼き玉子 牛乳 りんご	牛乳 サーターアンダギー(★)	だいた水煮缶 焼き竹輪 油揚げ ぶたロース 鶏卵 牛乳	こんにゃく 車糖 油 薄力粉	ひじき にんじん ごぼう りんご	エネルギー: 481kcal タンパク: 17.8g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 1g	スキーレッスン
15 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん	野菜生活 中華おこわ(★)	ぶたかた ウインナー 牛乳	蒸し中華めん 油 水稲穀粒 ごま油 車糖	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ うんしゅうみかん たけのこ 乾しいたけ	エネルギー: 480kcal タンパク: 16.7g 脂質: 20.8g	食塩相当量: 1.6g	スキーレッスン
16 土	スパゲッティパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 ポンカン	バナナ	ベーコン 鶏もも 牛乳	コッペパン スパゲッティ 油 豆乳 じゃがいも	トマト缶 たまねぎ にんじん キャベツ ぼんかん バナナ	エネルギー: 628kcal タンパク: 20.5g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1.8g	

令和3年1月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事		
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
17	日								
18	月	チーズハンバーグ 温野菜 牛乳 みかん	ヨーグルト ウエハース	ぶたひき プロセスチーズ 鶏卵 牛乳	パン粉 車糖 油 ウエハース	たまねぎ にんじん ブロccoli コーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー：419kcal タンパク：20.2g 脂質：16.8g	食塩相当量：1g	スキーレッスン
19	火	カツギョウザ 青菜和え 牛乳 みかん	スポロン サラダせんべい	ぶたかたロース ぶたひき 鶏卵 牛乳	薄力粉 パン粉 油 車糖 ごま油 ごま 米菓	キャベツ たまねぎ なら ほうれんそう にんじん もやし うんしゅうみかん	エネルギー：431kcal タンパク：18g 脂質：19g	食塩相当量：0.7g	スキーレッスン
20	水	赤飯 焼き魚 三色和え こづゆ パナナ	牛乳 クッキー(★)	べにざけ かつお節 ほたて貝柱 あずき 牛乳 鶏卵	さといも しらたき 焼きふ 水稲穀粒 ごま 薄力粉 車糖 無塩バター	キャベツ コーン缶 にんじん きくらげ 乾しいたけ 根みつば バナナ	エネルギー：600kcal タンパク：25.2g 脂質：14.4g	食塩相当量：0.9g	誕生会
21	木	酢豚 半月卵 牛乳 みかん	牛乳 フルーツサンド(★)	ぶたかた 鶏卵 牛乳 ホイップクリーム	じゃがいも 車糖 油 でん粉 ロールパン	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 乾しいたけ うんしゅうみかん いちご パナナ	エネルギー：482kcal タンパク：19.1g 脂質：22.1g	食塩相当量：1.3g	スキーレッスン
22	金	けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 みかん	ジョア ビスケット	鶏もも 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	干しうどん でん粉 車糖 油 ビスケット	はくさい だいこん ごぼう にんじん うんしゅうみかん	エネルギー：491kcal タンパク：20.5g 脂質：19.9g	食塩相当量：1.4g	スキーレッスン
23	土	ソフトフランス(ミルクリッチ) コーンシチュー 牛乳 デコボン	プリン 醤油せんべい	鶏もも 牛乳	コッペパン じゃがいも 米菓	コーン缶 たまねぎ にんじん ネーブル	エネルギー：510kcal タンパク：15.9g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.4g	
24	日								
25	月	ブロッコリーカレー 小女子の甘煮 牛乳 りんご	フルーヨーグルト(★) 動物ビスケット	ぶたかた いかなご 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 車糖 ざらめ糖 ビスケット	たまねぎ にんじん ブロccoli にんにく しょうが りんご パナナ もも缶 みかん缶	エネルギー：434kcal タンパク：13.8g 脂質：16.6g	食塩相当量：1.3g	スキーレッスン
26	火	野菜の肉巻き コールスローサラダ 牛乳 みかん	牛乳 黒ごまクラッカー	ぶたもも ベーコン 牛乳	さつまいも 車糖 マヨネーズ クラッカー	にんじん 青ピーマン キャベツ コーン缶 きゅうり うんしゅうみかん	エネルギー：470kcal タンパク：19.7g 脂質：22.4g	食塩相当量：1.4g	
27	水	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 牛乳 みかん	牛乳 ラスク(★)	さわら 牛乳	ごま 食パン ざらめ糖 オリーブ油	ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー：497kcal タンパク：21.1g 脂質：22.5g	食塩相当量：1.7g	親子スキー教室
28	木	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ 牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	鶏もも 油揚げ 鶏卵 牛乳 クリーム プロセスチーズ	さといも こんにゃく 車糖 油 ビスケット	にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：501kcal タンパク：20.1g 脂質：28g	食塩相当量：1.1g	
29	金	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 みかん	ジョア まがりせんべい	鶏もも 焼き竹輪 牛乳	そうめん でん粉 プレミックス粉 さつまいも 油 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ あおさ うんしゅうみかん	エネルギー：466kcal タンパク：18.9g 脂質：10.8g	食塩相当量：1.2g	
30	土	ジャムサンド マカロニグラタン 牛乳 デコボン	バナナ	鶏もも 牛乳 プロセスチーズ	食パン マカロニ 薄力粉 有塩バター パン粉	にんじん たまねぎ ブロccoli ネーブル パナナ	エネルギー：603kcal タンパク：21.1g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.9g	
31	日								

※(★)は、手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和3年1月 献立表

門田報徳保育園

3歳未満児

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金									元旦
2 土									
3 日									
4 月									
5 火									
6 水	麦茶 ぱりんこ	照り焼きチキン かぼちゃサラダ たまねぎ汁 オレンジ ご飯	牛乳 ソフトフランス (ジャム&マーガリン)	鶏もも 絹ごし豆腐 みそ かつお節 牛乳	米菓 マヨネーズ 水稲穀粒 コッパン いちご マーガリン	にんにく しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 たまねぎ バレンシアオレンジ	エネルギー：489kcal タンパク：16.2g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.3g	
7 木	牛乳 ゴマクラッカー	五目納豆 さつま芋の甘煮 えのき汁 みかん ご飯	麦茶 七草粥(★)	牛乳 納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ かつお節 みそ	クラッカー ごま 油 さつまいも 車糖 水稲穀粒	にんじん 根深ねぎ えのきた け たまねぎ わかめ だいこん うんしゅうみかん せり かぶ	エネルギー：534kcal タンパク：17.6g 脂質：12.5g	食塩相当量：1.5g	スキーレッスン
8 金	リンゴジュース 星たべよ	ナポリタン レバーかりんとう 牛乳 りんご ご飯	ヨーグルト 醤油せんべい	ベーコン ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	米菓 スパゲッティ 車糖 でん粉 油 ごま 水稲穀粒	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 しょうが りんご	エネルギー：550kcal タンパク：17.7g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.2g	
9 土	ぶどうジュース アスパラガス	クリームサンド チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	ゼリー ぱりんこ	鶏もも 牛乳	ビスケット 食パン じゃがいも 車糖 オリーブ油 薄力粉 米菓	たまねぎ えのきたけ トマト缶 にんにく にんじん バレンシアオレンジ	エネルギー：522kcal タンパク：13g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.8g	だんごさし
10 日									
11 月									成人の日
12 火	ぶどうジュース 星たべよ	ハッシュドポーク ゆで野菜 牛乳 みかん ご飯	飲むヨーグルト(★) 動物ビスケット	ぶたかたローズ 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー うんしゅうみかん	エネルギー：546kcal タンパク：17.2g 脂質：18g	食塩相当量：1.2g	スキーレッスン
13 水	オレンジジュース クッキー	白身魚野菜あんかけ マカロニサラダ えのき汁 みかん ご飯	牛乳 ジャムサンド	まだら かつお節 みそ 牛乳	バレンシアオレンジ ビスケット マカロニ マヨネーズ 水稲穀粒 食パン ジャム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ きゅうり コーン缶 わかめ うんしゅうみかん	エネルギー：537kcal タンパク：17.4g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.5g	スキーレッスン
14 木	ゼリー	五目ひじき煮 厚焼き玉子 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 サターアングギー(★)	だいち水蒸缶 焼き竹輪 油揚げ ぶたローズ 鶏卵 かつお節 みそ 牛乳	こんにゃく 車糖 油 焼きふ 水稲穀粒 薄力粉 油	ひじき にんじん ごぼう はくさい たまねぎ りんご	エネルギー：535kcal タンパク：16.1g 脂質：16.7g	食塩相当量：0.9g	スキーレッスン
15 金	リンゴジュース 醤油せんべい	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 みかん ご飯	野菜生活 中華おこわ(★)	ぶたかた ウインナー 牛乳	米菓 蒸し中華めん 油 水稲穀粒 油 車糖	もやし たまねぎ にんじん キャベツ うんしゅうみかん たけのこ 乾しいたけ	エネルギー：586kcal タンパク：16.4g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.4g	スキーレッスン
16 土	麦茶 チョコイス	スパゲッティパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 ポンカン	バナナ	ベーコン 鶏もも 牛乳	ビスケット コッパン スパゲッティ 油 豆乳 じゃがいも	トマト缶 たまねぎ にんじん キャベツ ぼんかん バナナ	エネルギー：500kcal タンパク：15.8g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.6g	

令和3年1月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間					
17 日								
18 月	牛乳 せんべい	チーズハンバーグ 温野菜 たまねぎ汁 みかん ご飯	ヨーグルト 星たべよ	牛乳 ぶたひき かつお節 プロセスチーズ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米菓 バン粉 車糖 油 水稲穀粒	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー：524kcal タンパク：20.3g 脂質：15g	食塩相当量：1.6g スキーレッスン
19 火	牛乳 ビスケット	カツギョウザ 青菜和え たまねぎ汁 みかん ご飯	スポロン ぱりんこ	牛乳 ぶたかたローズ ぶたひき 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ かつお節	ビスケット 薄力粉 バン粉 油 車糖 ごま油 ごま 水稲穀粒 米菓	キャベツ たまねぎ いら ほうれんそう にんじん もやし うんしゅうみかん	エネルギー：553kcal タンパク：19.6g 脂質：18.8g	食塩相当量：1g スキーレッスン
20 水	リンゴジュース ぱりんこ	赤飯 焼き魚 三色和え ごぼう パナナ	牛乳 クッキー(★)	べにざけ かつお節 ほたて貝柱 あずき 牛乳 鶏卵	米菓 さといも しらたき 焼きふ 水稲穀粒 ごま 薄力粉 車糖 無塩バター	キャベツ コーン にんじん きくらげ 乾しいたけ 根みつば バナナ	エネルギー：549kcal タンパク：20.4g 脂質：9.5g	食塩相当量：0.9g 誕生会
21 木	ゼリー	酢豚 半月卵 わかめ汁 みかん ご飯	牛乳 フルーツサンド(★)	牛乳 ぶたかた 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 みそ ホイップクリーム	じゃがいも 車糖 油 でん粉 水稲穀粒 ロールパン	たまねぎ にんじん 青ピーマン わかめ パナナ うんしゅうみかん いちご	エネルギー：542kcal タンパク：16.2g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.7g スキーレッスン
22 金	リンゴジュース せんべい	けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 みかん	ジョア ビスケット	鶏もも 油揚げ 凍り豆腐 牛乳	米菓 干しうどん でん粉 車糖 油 ビスケット	はくさい だいこん ごぼう にんじん うんしゅうみかん	エネルギー：492kcal タンパク：18.8g 脂質：15.5g	食塩相当量：1.3g スキーレッスン
23 土	ぶどうジュース ムーンライト	ソフトフランス(ミルクリッチ) コーンシチュー 牛乳 デコポン	プリン 醤油せんべい	鶏もも 牛乳	ビスケット コップパン じゃがいも 米菓	コーン缶 たまねぎ にんじん ネーブル	エネルギー：473kcal タンパク：12.5g 脂質：12.8g	食塩相当量：0.9g
24 日								
25 月	オレンジジュース チョコイス	ブロッコリーカレー 小女子の甘煮 牛乳 りんご ご飯	フルーツヨーグルト(★) 動物ビスケット	ぶたかた いかなぎ 牛乳 ヨーグルト	パレンシアオレンジ ビスケット じゃがいも 油 車糖 水稲穀粒 グラニュー糖	たまねぎ ブロッコリー にんじん うんしゅうみかん バナナ もも缶 みかん缶	エネルギー：527kcal タンパク：14.2g 脂質：15.3g	食塩相当量：0.9g スキーレッスン
26 火	ゼリー	野菜の肉巻き コールスローサラダ えのき汁 みかん ご飯	牛乳 黒ごまクラッカー	ぶたもも ベーコン かつお節 みそ 牛乳	さつまいも 車糖マヨネーズ 水稲穀粒 クラッカー	にんじん 青ピーマン キャベツ コーン缶 きゅうり えのきたけ たまねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：520kcal タンパク：16.4g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.8g
27 水	リンゴジュース ビスコ	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 青菜汁 みかん ご飯	牛乳 ラスク(★)	さわら かつお節 みそ 牛乳	ビスケット ごま 焼きふ 水稲穀粒 食パン グラニュー糖 オリーブ油	ごぼう にんじん きゅうり コーン缶 こまつな たまねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：534kcal タンパク：17g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.2g 親子スキー教室
28 木	ぶどうジュース ぱりんこ	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスケット	鶏もも 鶏卵 牛乳 クリーム プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	米菓 さといも こんにやく 車糖 油 水稲穀粒 ビスケット	にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ わかめ パレンシアオレンジ	エネルギー：559kcal タンパク：18.5g 脂質：20.6g	食塩相当量：1.5g
29 金	麦茶 ムーンライト	鶏南蛮 天ぷら 牛乳 みかん	ジョア まがりせんべい	鶏もも 焼き竹輪 牛乳	ビスケット そうめん でん粉 プレミックス粉 さつまいも 油 米菓	にんじん 乾しいたけ たまねぎ 根深ねぎ あおさ うんしゅうみかん	エネルギー：477kcal タンパク：17.5g 脂質：13.4g	食塩相当量：1.2g
30 土	オレンジジュース せんべい	ジャムサンド マカロニグラタン 牛乳 デコポン	バナナ	鶏もも 牛乳 プロセスチーズ 牛乳	パレンシアオレンジ 米菓 食パン マカロニ 薄力粉 有塩バター ジャム	にんじん たまねぎ ブロッコリー ネーブル バナナ	エネルギー：506kcal タンパク：15.9g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.6g
31 日								

※(★)は、手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

1月 離乳食献立予定表

日(曜)	献立名(共通分) AM			離乳食PM(後期)	
1(金)					
2(土)					
3(日)					
4(月)					
5(火)					
6(水)	おかゆ	かぼちゃ煮	玉ねぎ汁	人参がゆ	ほうじ茶
7(木)	おかゆ	五目納豆	えのき汁	青菜がゆ	ほうじ茶
8(金)	おかゆ	野菜トマト煮	オニオンスープ	トマトスパゲティ	ほうじ茶
9(土)	おかゆ	鶏肉野菜煮	ポタージュスープ	バナナケーキ	ほうじ茶
10(日)					
11(月)					
12(火)	おかゆ	野菜の旨煮	玉ねぎ汁	チーズリゾット	ほうじ茶
13(水)	おかゆ	魚の野菜あんかけ	えのき汁	ほうれん草がゆ	ほうじ茶
14(木)	おかゆ	野菜卵とし	青菜汁	ひじきがゆ	ほうじ茶
15(金)	おかゆ	野菜ココロ煮	オニオンスープ	おやき	フルーツ
16(土)	おかゆ	鶏肉野菜煮	トマトスープ	人参がゆ	ほうじ茶
17(日)					
18(月)	おかゆ	キャベツとツナ煮	玉ねぎ汁	バナナヨーグルト	ほうじ茶
19(火)	おかゆ	豆腐野菜あんかけ	青菜汁	キャベツがゆ	ほうじ茶
20(水)	おかゆ	さつま芋煮	豆腐汁	やさいがゆ	ほうじ茶
21(木)	おかゆ	ココロポテト	卵スープ	フルーツあえ	ほうじ茶
22(金)	おかゆ	白菜やわらか煮	大根汁	けんちんうどん	ほうじ茶
23(土)	おかゆ	鶏肉野菜煮	コーンスープ	彩りがゆ	ほうじ茶
24(日)					
25(月)	おかゆ	ブロッコリー煮	野菜スープ	フルーツヨーグルト	ほうじ茶
26(火)	おかゆ	野菜ココロ煮	えのき汁	人参がゆ	ほうじ茶
27(水)	おかゆ	ツナ野菜煮	青菜汁	やさいがゆ	ほうじ茶
28(木)	おかゆ	鶏肉野菜煮	わかめ汁	かぼちゃ茶巾	フルーツ
29(金)	おかゆ	さつま芋煮	玉ねぎ汁	煮込みそうめん	ほうじ茶
30(土)	おかゆ	鶏肉とブロッコリー煮	オニオンスープ	ほうれん草がゆ	ほうじ茶
31(日)					

* 献立は、材料の関係上、一部変更になる場合があります。

* 献立は、後期に合わせて立てています。

初期はドロドロ状

中期は舌でつぶせる固さ

後期は歯ぐきでつぶせる固さです。