

2021年1月度 キッズキャンパス メニュー



★の日はお誕生日メニュー

○の日は手作りおやつ

△アレルギー表示 ●卵/▲乳/☆えび/◎かにか/◎パン (→アレルギー対応) 午後おやつは牛乳はお茶に変更

日 付	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ	
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	午前(1~2歳のみ)	午後
4月	新春そばろうどん ひじきと高野豆腐の煮物 フルーツ(黄桃)	うどん・砂糖 油・砂糖	鶏ひき肉 凍り豆腐	人参・玉ねぎ・ほうれん草・だし ひじき・グリーンピース 黄桃(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒	星たべよ	▲ぶどうサワーかん (→ぶどうかん) ▲牛乳
5火	豚丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ(りんご)	米(国産)・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 おつゆ麩	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・切干大根・コーン わかめ りんご	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	▲エースコイン (→たべっこペイビー)	▲雪の宿サラダ (→ソフトサラダ) ▲ハーベスト (→フス/バグ/ビスケット) ▲牛乳
6水	サバのソースフライ じゃが芋の煮物 白菜と小松菜のお浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・砂糖	さば	グリーンピース 白菜・小松菜・人参	ウスターソース・トマケチャップ だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	●▲チコウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	野菜かきんとう ▲牛乳
7木	豚肉と根菜の煮物 彩り豆腐シューマイ 胡瓜ともやしのおおさかえ 麦入りごはん にゅうめん	砂糖 米(国産)・押麦 そうめん	豚肉 豆腐しゅうまい	玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・さいりげん きゅうり・緑豆もやし・おおさか	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	きんぴら りんご蒸しパン ▲牛乳	▲おにぎり ▲牛乳
8金	鶏肉のみそ煮 ウインナーのソテー 鶏かぼちゃ 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 油	鶏肉・白みそ ウインナー	ほうれん草・しめじ・みつば ブロッコリー・玉ねぎ かぼちゃ	本みりん・料理酒 チキンコンソメ	▲マンナウエハース (→ベジスナック)	▲おにぎり ▲牛乳
9土	中華丼 小松菜ともやしのおおさかえ 汁ピーマン	米(国産)・油・でん粉 白ごま ピーマン	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さいりげん 小松菜・緑豆もやし・おおさか まいたけ・黄パプリカ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ソフトサラダ	▲おにぎり ▲牛乳
12火	照焼ハンバーグ がんもの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	油・砂糖・でん粉 砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	▲ハンバーグ(→豆腐ハンバーグ) がんもどき	玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・コーン	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	▲スナックビスケット ●ザラメ入り黒糖ケーキ (→卵なし黒糖ケーキ) ▲牛乳	▲おにぎり ▲牛乳
13水	炒り豆腐 巻巻 大根と胡瓜の塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖・調味ごま油 油	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ 巻巻 大根・きゅうり・塩昆布	だし・醤油・本みりん・料理酒	▲ビスコ (→満月ボン)	▲どろろビスケット (→たべっこペイビー) ばかうけ ▲牛乳
14木	鶏肉とかぶのポトフ ちくわの天ぷら 白菜と小松菜のお浸し ごはん	小麦粉・油	鶏肉 ちくわ	かぶ・人参・玉ねぎ・キャベツ(フライパン)	チキンコンソメ・塩 塩	▲シガーフライ (→ベジスナック)	▲おにぎり ▲牛乳
15金	ポークカレー ツナサラダ フルーツ(バナナ)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	豚肉・鶏レバー ツナフレーク	玉ねぎ・人参 きゅうり・赤パプリカ・大根・レモン果汁 バナナ	カレーフレーク 酢・塩・醤油	たべっこペイビー	野菜クラッカー サッポロポテト ▲牛乳
16土	醤油ラーメン さつまいものいとこ煮 フルーツ(りんご)	ラーメン・油・調味ごま油 さつまいも	豚肉 ゆで小豆	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ りんご	中華だし・醤油・オイスターソース 醤油	ベジスナック	▲おにぎり ▲牛乳



*都合により、献立および材料が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

その場合は、お知らせさせていただきます。

日 付	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ	
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	午前(1~2歳のみ)	午後
1月	サケのサクサク焼 かぼちゃの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ごはん おつゆ麩	さけ	かぼちゃ ひじき・人参・きゅうり	だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん	▲マンナウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	▲おにぎり ▲牛乳
11火	豚肉 オムレツ 煮豆 ごはん 味噌汁	豚肉 油・砂糖・でん粉 油 砂糖 米(国産)	豚肉 ●▲オムレツ(→肉焼売) 大豆	玉ねぎ・赤パプリカ・キャベツ・コーン 人参	だし・醤油・本みりん・料理酒	▲マンナウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	▲おにぎり ▲牛乳
20水	サバの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 白菜と小松菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油・砂糖 油 砂糖 米(国産)・押麦	さば さつまいも 切干大根・人参 白菜・小松菜	グリーンピース 白菜・小松菜・人参	ウスターソース・トマケチャップ だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし	●▲チコウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	野菜かきんとう ▲牛乳
21木	☆世界の料理「スペイン」 パエリア風 チキンのアイオリソース スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・オリーブ油 小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ウインナー 鶏肉	ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎ レモン果汁 チンゲン菜・大根・しめじ オレンジ	チキンコンソメ・カレーパウダー・塩 塩 チキンコンソメ	▲マンナウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	▲おにぎり ▲牛乳
22金	すき焼き風煮 ちくわのおおさか ほうれん草ともやしのわかめ和え 麦入りごはん 味噌汁	油・おつゆ麩・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	牛肉・煮豆腐 ちくわ かつお節	白菜・玉ねぎ・人参・しめじ おおさか ほうれん草・緑豆もやし	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	▲エースコイン (→たべっこペイビー)	▲おにぎり ▲牛乳
23土	そぼろ丼 高野豆腐の中華煮 味噌汁	米(国産)・油・砂糖 砂糖	豚ひき肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	コーン・グリーンピース 人参 チンゲン菜・玉ねぎ・かぼちゃ	醤油・本みりん・塩・醤油・だし ウスターソース・醤油・本みりん だし	▲マンナウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	▲おにぎり ▲牛乳
25月	鶏肉のごま煮 蒸しさつまいも ほうれん草と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま さつまいも 米(国産)・押麦	鶏肉 しらす	ほうれん草・白菜	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	▲シガーフライ (→満月ボン)	▲おにぎり ▲牛乳
26火	アジの和風フリッター 野菜のソテー ころころサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 おつゆ麩	あじ ▲ダイステーズ(→なし)	ブロッコリー・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン	チキンコンソメ 塩	▲マンナウエハース (→星たべよ)	▲おにぎり ▲牛乳
27水	牛肉と野菜のおかか炒め かぼちゃのスープ煮 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	油・砂糖 調味ごま油・白ごま 米(国産)	牛肉・かつお節 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン かぼちゃ 切干大根・さいりげん・わかめ	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 醤油・酢・本みりん	▲スナックビスケット	野菜クラッカー サッポロポテト ▲牛乳
28木	ショートパスタのポロネーゼ スープ オレンジかん	マカロニ・オリーブ油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	牛豚ひき肉 かつおフレーク	玉ねぎ・人参・しょうが・トマト 水菜・大根・赤パプリカ・レモン果汁 緑豆もやし・しめじ・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	チキンコンソメ チキンコンソメ	たべっこペイビー	▲お誕生日メニュー (バナナ) (→フス/バグ/ビスケット) ▲牛乳
29金	サバの甘辛焼 ハムとチンゲン菜のソテー ブロッコリーとえのきたけ和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	さば ●▲ハム(→なし)	チンゲン菜・玉ねぎ ブロッコリー・えのきたけ	醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	▲ビスコ (→ベジスナック)	▲白い風船 (→フス/バグ/ビスケット) ソフトサラダ ▲牛乳
30土	豚骨ラーメン 小松菜ともやしの塩昆布和え フルーツ(オレンジ)	ラーメン・油	豚肉	玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・緑豆もやし・塩昆布 オレンジ	中華だし・豚骨ラーメンスープ	▲マンナウエハース (→フス/バグ/ビスケット)	▲おにぎり ▲牛乳