

2022年 1月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

黒豆・マーマレードジャム

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
17	月	午前補食	牛乳	牛乳				511
		昼食	ツナカレー 鶏肉とキャベツのサラダ オレンジ	ツナ缶 鶏肉	米・じゃが芋・カレールウ・砂糖・サラダ油・片栗粉 オリーブ油・砂糖・ごま	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・ホールコーン オレンジ	塩・醤油・酢	18.1
		おやつ	カステラ		カステラ			165
4	火	午前補食	牛乳	牛乳				516
18		昼食	4日:黒豆ごはん18日:ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(麩・ほうれん草)	黒豆 鶏肉・高野豆腐・味噌	米・酒 片栗粉・みりん・砂糖・酒・サラダ油・ごま 砂糖	玉ねぎ・人参 大根・人参	塩 塩・酢	19.7
		おやつ	さつま芋の茶巾絞り せんべい		麩・酒 さつま芋・砂糖 塩せんべい	ほうれん草 りんご缶	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	213
5	水	午前補食	牛乳	牛乳				494
19		昼食	わかめうどん 大豆の中華炒め オレンジ	竹輪 大豆水煮	うどん・砂糖・みりん・酒 こんにゃく・砂糖・ごま油	わかめ・ほうれん草・人参 大根・れんこん・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 鶏がら・醤油	17.7
		おやつ	フルーツサラダ ビスケット	ヨーグルト	砂糖 ビスケット	りんご・もも缶・みかん缶・レモン汁		253
6	木	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			508
20		昼食	筑前煮 小松菜としめじの和え物 みそ汁(白菜・えのき)	鶏肉	こんにゃく・サラダ油・砂糖・酒 砂糖	たけのこ・れんこん・人参・ごぼう・しいたけ・さやいんげん 小松菜・しめじ・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油	18.8
		おやつ	チーズ蒸しパン	味噌 牛乳・チーズ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	白菜・えのき	だし(かつお節・昆布)	308
7	金	午前補食	牛乳	牛乳				498
21		昼食	食パン ポークチャップ ポトフ風 バナナ	豚肉	食パン 小麦粉・サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー・人参・ホールコーン バナナ	塩・ウスターソース コンソメ・塩・醤油	18.9
		おやつ	7日:菜っ葉粥 21日:小松菜のおにぎり		米 米・ごま	かぶ・小松菜 小松菜	塩 塩	186
8	土	午前補食	牛乳 ご飯	牛乳	米			539
22		昼食	筑前煮 小松菜としめじの和え物 みそ汁(白菜・えのき)	鶏肉	こんにゃく・サラダ油・砂糖・酒 砂糖	たけのこ・れんこん・人参・ごぼう・しいたけ・さやいんげん 小松菜・しめじ・人参	醤油・だし(かつお節・昆布) 醤油	18.7
		おやつ	せんべい・クラッカー	味噌	塩せんべい・クラッカー	白菜・えのき	だし(かつお節・昆布)	195

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
 ※ウィンナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。
 ※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
 ※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。
 ※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
		献立名	血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	カルシウム(mg)	
24	月	午前補食	牛乳	牛乳			505	
		昼食	食パン		食パン			
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	酒・サラダ油	マーマレードジャム	醤油	20.2
			じゃが芋のカレーソテー	ウインナー	じゃが芋・カレー粉・サラダ油	玉ねぎ・ホールコーン	塩	
コンソメスープ(キャベツ・人参)			キャベツ・人参	コンソメ・塩・醤油	151			
		おやつ	ごぼうご飯	米・酒・ごま油	ごぼう・人参・グリーンピース	醤油・塩		
11	火	午前補食	牛乳	牛乳			505	
		昼食	マーボー丼	豆腐・鶏肉・味噌	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・玉ねぎ	醤油	
			ひじきのサラダ		サラダ油・砂糖	ひじき・もやし・きゅうり・ホールコーン	醤油・酢	195
			中華スープ(玉ねぎ・三つ葉)		片栗粉	玉ねぎ・三つ葉	鶏がら・塩	178
		おやつ	おしろこ	あんこ	さつま芋・麩	塩		
12	水	午前補食	牛乳	牛乳			501	
		昼食	おもち(大根おろし・さつま芋あん)		もち米・米・さつま芋・砂糖	大根	醤油	
			乳児：さつま芋ごはん		米・さつま芋		塩	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	みりん・酒・砂糖・サラダ油		醤油	19.9
けんちん汁		こんにゃく・サラダ油・酒	大根・人参・ごぼう・小ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)				
みかん			みかん					
		おやつ	マカロニきなこ	きなこ	マカロニ・砂糖		170	
せんべい			塩せんべい					
13	木	午前補食	牛乳	牛乳			506	
		昼食	塩焼きそば	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・青のり	鶏がら・塩・醤油	
			かぼちゃの塩きんぴら		サラダ油・砂糖・ごま	かぼちゃ	塩	18.9
			わかめスープ		ごま油	わかめ・長ねぎ	鶏がら・塩	
りんご			りんご					
		おやつ	ぶどうゼリー	ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース・寒天	180	
クラッカー			クラッカー					
14	金	午前補食	牛乳	牛乳			499	
		昼食	ご飯		米			
			ぶり大根	ぶり	砂糖・みりん・酒	大根・しょうが	醤油・だし(かつお節・昆布)	20.3
			ブロッコリーのおかか和え			ブロッコリー・玉ねぎ・人参	醤油・かつお節	
いも汁	味噌	里芋・さつま芋	小ねぎ	だし(かつお節・昆布)	167			
		おやつ	いちごジャムサンド	食パン・マーガリン	いちごジャム			
15	土	午前補食	牛乳	牛乳			500	
		昼食	塩焼きそば	豚肉・竹輪	蒸し中華麺・サラダ油	キャベツ・もやし・人参・青のり	鶏がら・塩・醤油	
			かぼちゃの塩きんぴら		サラダ油・砂糖・ごま	かぼちゃ	塩	20.2
			わかめスープ		ごま油	わかめ・長ねぎ	鶏がら・塩	
りんご			りんご					
		おやつ	せんべい		塩せんべい		207	
クラッカー			クラッカー					
誕生日	金	午前補食	せんべい		塩せんべい		526	
		昼食	カラフルピラフ		米・オリーブ油	赤パプリカ・黄パプリカ・ホールコーン・きゅうり	塩・コンソメ	
			チキンソテー	鶏肉	サラダ油・酒・砂糖・みりん	玉ねぎ	塩・酢・醤油	17.3
			ブロッコリーのツナサラダ	ツナ缶	砂糖・サラダ油	ブロッコリー・人参	酢・醤油	
コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ)			しめじ・玉ねぎ	コンソメ・塩・醤油	70			
		おやつ	誕生日ケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油	みかん缶・もも缶			