

2022年 1月 幼児献立表			給与栄養目標量		今年度 初めての食材	黒豆・マーマレードジャム
				エネルギーたんぱく質		
			1～2歳 3～5歳	460kcal 515kcal	18g 20g	

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

※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します。

※ウインナー・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	午前補食	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食		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)
		おやつ						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	
		おやつ	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
			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	
25			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	おしるこ	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	
26			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
		おやつ	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		
			マカロニきなこと せんべい	きなこと	マカロニ・砂糖 塩せんべい			170
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	
27			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	
		おやつ	りんご			りんご		180
			ぶどうゼリー	ゼラチン	砂糖	ぶどうジュース・寒天		
			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			
28			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	
		おやつ	いも汁	味噌	里芋・さつま芋	小ねぎ	だし(かつお節・昆布)	167
			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	豚肉とキャベツのスパゲッティ	豚肉	スパゲッティ・オリーブ油	キャベツ・しめじ・人参・にんにく	醤油・塩	
29			切干大根のナムル		ごま油	切干大根・ほうれん草・人参	醤油・塩	20.2
			中華スープ(チンゲン菜・コーン)			チンゲン菜・ホールコーン	鶏がら・塩	
		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	
31			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	
		おやつ	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
			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		