



# 2022年1月 幼児食 献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1歳未満児)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
04 火	ご飯、かきたま汁、松風焼き、三色なます、オレンジ	545(490) 24.7(22.4) 21.0(19.8) 1.4(1.2)	米、油、片栗粉、砂糖、こま	牛乳、鶏肉、とうふ、卵、ハム、高野豆腐、みそ、きな粉	だいこん、オレンジ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、あおのり	だし汁、みりん、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳、ポテトフライ
05 水	ご飯、みそ汁、タンドリーチキン、ブロッコリーのソテー、みかん	616(546) 22.2(20.4) 23.2(21.6) 1.4(1.2)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ツナ、豆乳、チーズ、とうふ、ハム、みそ、油揚げ	みかん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、しめじ、しょうが、あおのり	だし汁、みりん、クチャップ、食塩、カレー粉	牛乳、すすくいがくりボール
06 木	ご飯、中華卵スープ、油淋鶏、きゅうりのナムル、りんご	573(512) 20.1(18.7) 21.5(20.2) 1.4(1.2)	米、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖、こま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム、おから、ホイップクリーム	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いちご、ねぎ、もやし、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、酒、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆焼きナゲット
07 金	ご飯、すすなす汁、カレイのパン粉焼き、ほうれん草とベーコンのソテー、みかん	601(534) 25.8(23.3) 20.3(19.3) 1.2(1.1)	米、白玉粉、上新粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かれい、とうふ、卵、鶏肉、ベーコン、チーズ、きな粉、みそ	みかん、ほうれん草、たまねぎ、だいこん、かぶ、コーン、にんじん、パセリ	食塩、だし汁	牛乳、チョコプリン
11 火	ご飯、青菜のスープ、マーボー豆腐、ハンサンスー、ピンクグレープフルーツ	630(557) 21.0(19.5) 25.6(23.6) 1.6(1.4)	米、米粉、砂糖、油、はるさめ、こま油、片栗粉	牛乳、牛肉、豚肉、とうふ、卵、ベーコン、ハム、チーズ、みそ、さくらえび	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ピーマン、しいたけ、しょうが	酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、チーズドーナツ
12 水	鯖カレー、ブロッコリーのスープ、大根のみそマヨサラダ、オレンジ	604(537) 25.9(23.4) 24.6(22.7) 1.7(1.5)	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、生揚げ、卵、ベーコン、チーズ、みそ	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、クチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすくピザ
13 木	ご飯、中華スープ、回鍋肉、小松菜のナムル、バナナ	514(464) 21.5(19.8) 17.1(16.7) 1.2(1.1)	米、片栗粉、砂糖、こま油、こま	牛乳、豚肉、卵、豆乳、ツナ、きな粉、みそ	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ、酢、鶏がらだし、酒、食塩	牛乳、ミルクゼリー
14 金	◆世界の料理・スウェーデン◆ ロールパン、トマトスープ、サーモンのポテト焼き、ブロッコリーのソテー、ヨーグルト	688(604) 27.6(24.7) 24.8(22.9) 1.1(0.9)	ロールパン、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、ヨーグルト、ウィンナー、卵、チーズ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、ブルーベリージャム、ニンニク	クチャップ、食塩、鶏がらだし	牛乳、ハッロングロットル
17 月	ご飯、みそ汁、鶏のから揚げ、白菜とハムのサラダ、りんご	524(473) 22.7(20.8) 13.8(14.1) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、卵、油揚げ、みそ	りんご、はくさい、きゅうり、トマト、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳、すすく米粉のかぼちゃケーキ
18 火	ご飯、みそ汁、白身魚のおろし煮、干草焼き、みかん	529(477) 32.9(29.0) 15.6(15.5) 1.7(1.4)	米、コーンフレーク、砂糖	牛乳、メルルーサ、卵、鶏肉、とうふ、豚肉、みそ	みかん、だいこん、ほうれん草、にんじん、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳、鶏むねのコーンフレーク焼き
19 水	五目ラーメン、春巻き、ポイルブロッコリー、ぶどうゼリー	734(641) 36.3(31.7) 21.5(20.3) 1.8(1.5)	中華めん、米、春巻の皮、片栗粉、油、こま油、三温糖、バター、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、さば、とうふ	はくさい、トマト、もやし、にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、しょうが、ニンニク	カレールウ、酒、ソース、しょうゆ、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすくツナマヨパン
20 木	ご飯、みそ汁、じゃぶ煮風、ブロッコリーのごま和え、バナナ	519(472) 21.4(19.8) 14.8(14.9) 1.5(1.2)	米、うどん、さつまいも、こま油、砂糖、こま	牛乳、鶏肉、とうふ、豚肉、みそ	ブロッコリー、バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、コーン、えのきたけ、グリーンピース、あおのり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒	牛乳、おやつ焼きうどん
21 金	ロールパン、ミネストローネ、えびフライ、ハンバーグ、マカロニサラダ、オレンジ	683(600) 26.1(23.5) 22.0(20.6) 1.2(1.1)	米、砂糖、じゃがいも、パン粉、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、ヨーグルト、えび、卵、生クリーム、鶏肉、ハム、セラチン	みかん、もも、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	鶏がらだし、食塩	牛乳、いちごのムース
24 月	◆鉄分強化DAY◆ レバー入りミートスパゲティ、野菜スープ、ブロッコリーツナサラダ、みかん	607(539) 27.3(24.5) 19.0(18.2) 1.6(1.4)	マカロニ、米、米粉、砂糖、油	牛乳、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉、ベーコン、ツナ、油揚げ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン	クチャップ、ソース、みりん、酒、しょうゆ、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、大豆ごはん
25 火	ご飯、白菜のみそ汁、さばの竜田揚げ、高野豆腐とひじきの煮物、バナナ	647(571) 26.4(23.7) 22.2(20.8) 1.7(1.5)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、さば、卵、とうふ、みそ	バナナ、はくさい、にんじん、ミニトマト、マーメイド、オレンジ、葉ねぎ、グリーンピース、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳、すすく米粉のママレードケーキ
26 水	◆お誕生日メニュー◆ カレーライス、コーンスープ、かみかみサラダ、ももゼリー	722(631) 21.2(19.6) 27.2(24.8) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、こま	牛乳、豚肉、卵、生クリーム、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、いちご、バナナ、きゅうり、だいこん、コーン、グリーンピース、葉ねぎ、かんてん	カレールウ、ココア、酢、鶏がらだし、食塩	牛乳、お誕生日ケーキ
27 木	ご飯、ほうれん草のスープ、中華風ローストチキン、大根サラダ、ピンクグレープフルーツ	569(509) 25.5(23.1) 20.4(19.4) 1.6(1.3)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、こま油、こま	牛乳、鶏肉、焼豚、チーズ、しらす、みそ	グレープフルーツ、だいこん、ほうれん草、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ニンニク、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、鶏がらだし、みりん、食塩	牛乳、じゃこトースト
28 金	ご飯、ミルクスープ、ポークビーンズ、キャベツサラダ、りんご	667(587) 23.9(21.7) 29.2(26.4) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ツナ、チーズ、卵、おから	りんご、たまねぎ、キャベツ、トマト、ほうれん草、にんじん、コーン、ニンニク、パセリ	クチャップ、鶏がらだし、食塩	牛乳、すすく米粉のポパイケーキ
31 月	ご飯、なめこのみそ汁、親子煮、小松菜とじゃこの和え物、みかん	564(505) 22.2(20.4) 21.6(20.3) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、ウィンナー、しらす、みそ	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、なめこ、グリーンピース、しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ミニアメリカンドッグ

\* 国産コシヒカリを使用しております。

\* 献立変更の可能性がございます。ご了承ください。

★ とも園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください。

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/607	530/539
タンパク質	26.0/24.9	26.0/22.6
脂質	16.7/21.3	14.0/20.1
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3