



2021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 ()は未満児	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月	鱈カレー、ほうれん草のスープ、ブロッコリーとコーンのソテー、プチゼリー	495.5(463.4) 20.9(20.0) 14.3(15.3) 1.6(1.4)	米、プチゼリー、 せんべい、砂糖、 バター、油	牛乳、さば、チーズ、 アーモンドフィッシュ	にんじん、ホールトマト、ブ ロッコリー、たまねぎ、ピーマ ン、ほうれん草、ホールコー ン	カレールウ、ウスターソース、 しょうゆ、おろしにんにく、お ろししょうが、食塩、コンソメ	牛乳、せんべい、 キャンディチーズ、 ※アーモンドフィッ シュ ※1歳児はビスケット
05火	ご飯、具だくさんおみそ汁、 松風焼き、三色なます、みか ん	571.6(524.3) 25.8(23.9) 21.7(21.2) 1.5(1.3)	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、砂 糖、バター、こ ま、ごま油	牛乳、鶏肉、とうふ、 おから、豚肉、チー ズ、みそ、ハム、高野 豆腐	みかん、だいこん、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、えのきた け、あおりのり	だし汁、酢、本みりん、酒、食 塩、パセリ粉	牛乳、チーズ蒸し パン
06水	ご飯、チキンスープ、カレイ のチーズ焼き、スペイン風オ ムレツ、オレンジ	580.8(531.7) 28.3(25.9) 19.5(19.4) 1.7(1.5)	米、ゆでうどん、 油、ごま油	牛乳、かれい、卵、 チーズ、豚肉、鶏肉、 かつお節	オレンジ、ブロッコリー、キャ ベツ、たまねぎ、トマト、エ リンギ、えのきたけ、ピーマ ン、にんじん、セロリ	ウスターソース、食塩、コンソ メ	牛乳、焼きうどん
07木	ご飯、七草汁、生揚げとキャ ベツのみそ炒め、れんごんの 梅マヨあえ、バナナ	527.9(492.8) 19.4(18.9) 14.7(15.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、 米粉、マヨネー ズ、砂糖、片栗 粉	牛乳、生揚げ、豚肉、 鶏肉、米みそ	れんごん、たまねぎ、バナナ 、キャベツ、にんじん、ピーマ ン、えのきたけ、ホールコー ン、干ししいたけ、なすな、せ り、うめぼし	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、みたらし芋 もち
08金	ミートスパゲティ、ほうれ ん草のミルクスープ、キャベ ツとハムのサラダ、オレンジ	614.3(560.7) 26.3(24.4) 21.4(20.9) 1.3(1.2)	マカロニ、米、フ レンチドレッシン グ、米粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、牛肉、豚肉、ハ ム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ほうれん 草、トマト、にんじん、きゅ うり、オレンジ、ホールコー ン、ピーマン、あおりのり	ケチャップ、ウスターソース、 酒、しょうゆ、食塩、コンソ メ、パセリ粉	牛乳、チャーハン
12火	ご飯、野菜のコンソメスー プ、ポークビーンズ、切干大 根のサラダ、バナナ	562.5(523.4) 20.1(19.5) 20.0(19.8) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、 油、砂糖、マヨ ネーズ、無塩パ ター、ごま	牛乳、豚肉、大豆、 ベーコン、ハム、チー ズ、白みそ	たまねぎ、ホールトマト、バナ ナ、にんじん、はくさい、 きゅうり、切り干しだいこん、 トウモロコシ、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食 塩、パセリ粉、こしょう	牛乳、じゃがべー コンのチーズ焼き
13水	ご飯、小松菜のみそ汁、焼き とろさば、ミニがんも煮、み かん	626.1(567.9) 25.8(23.9) 23.7(22.7) 1.6(1.4)	米、ビーフン、さ といも、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	牛乳、さば、がんもど き、豚肉、米みそ	みかん、たまねぎ、こまつな、 にんじん、だいこん、ミニマ ト、ピーマン、ねぎ、グリン ピース、干ししいたけ、しょう が、カットわかめ	だし汁、しょうゆ、酒、本みり ん、コンソメ	牛乳、ビーフン
14木	ロールパン、ポークシ チュー、ブロッコリーツナサ ラダ、ヨーグルト	608.1(553.5) 23.5(22.1) 24.5(23.4) 1.3(1.2)	ロールパン、米、 もち米、じゃがい も、和風ドレッシ ング、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト、豚 肉、ツナ、刻みのり、 きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、きゅうり、マッシュル ーム、あずき、グリンピース	シチューのルウ、しょうゆ、ケ チャップ、ウスターソース	牛乳、磯部もち・ きな粉もち
15金	ご飯、豆腐すまし汁、筑前 煮、小松菜とじゃこのお浸 し、ピンクグレープフルーツ	557.2(512.8) 24.7(23.1) 15.5(16.2) 1.3(1.1)	米、さといも、米 粉、オリーブ油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、とうふ、 しらす干し、きな粉、 豆乳	グレープフルーツ(赤)、こまつ な、にんじん、ほうれん草、 えのきたけ、れんごん、た けのこ、こんにゃく、ごぼう、 グリンピース	だし汁、しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	牛乳、米粉のきな 粉クッキー
18月	親子丼、みそ汁、白菜とさば のごま和え、オレンジ	641.8(581.6) 28.2(25.9) 26.0(24.6) 2.7(2.2)	米、食パン、マヨ ネーズ、砂糖、こ ま	牛乳、卵、鶏肉、とう ふ、チーズ、しらす干 し、さば、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、オレンジ、グリンピー ス、干ししいたけ、カットわか め、あおりのり	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、のりじゃこ トースト
19火	ご飯、中華スープ、肉団子の 酢豚風、キャベツの中華風和 え、バナナ	674.1(609.7) 22.2(21.1) 24.1(23.1) 1.6(1.4)	米、砂糖、片栗 粉、油、ごま油、 ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、し らす干し	たまねぎ、キャベツ、チンゲン サイ、バナナ、にんじん、オレ ンジ、きゅうり、しいたけ、 ピーマン、ねぎ、カットわか め、しょうが	酢、しょうゆ、酒、中華だし、 コンソメ、食塩	牛乳、ムース
20水	ご飯、けんちん汁(鶏肉)、 たらのおろし煮、干草焼き、 オレンジ	577.8(515.8) 24.8(22.5) 25.2(23.2) 1.9(1.6)	米、米粉、砂糖、 油、ごま油、	牛乳、たら、卵、鶏 肉、鶏肉、豆腐、高野 豆腐、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじ ん、ほうれん草、ねぎ、ごぼ う、干ししいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩、 パセリ粉、こしょう	牛乳、ささみフ リット
21木	カレーライス(ドライ)、鶏 のから揚げ、ポテトサラダ、 みかん	519.8(482.9) 33.6(30.2) 14.1(15.1) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 片栗粉、オリーブ 油	牛乳、豚肉、鶏肉、ハ ム、生クリーム	みかん、ミニトマト、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、みか ん缶、パイナップル缶、黄桃 缶、グリンピース、しょうが、 にんにく	カレールウ、食塩、こしょう	牛乳、お誕生日ブ リン
22金	ご飯、にら卵スープ、中華風 ローストチキン、もやしのご ま酢あえ、バナナ	559.8(518.3) 22.5(21.3) 19.9(19.7) 1.1(1.0)	米、小麦粉、砂糖、 ごま、バター、油、 ごま油、ベーキング パウダー	牛乳、鶏肉、卵	もやし、バナナ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、きゅう り、ほうれん草、にら、ニン ニク、しょうが、ミニマト	酢、しょうゆ、本みりん、中華 だし、食塩、鶏がらだし、こ しょう	牛乳、ほうれん草 ケーキ
25月	肉みそもやしラーメン、春巻 ぎ、小松菜とわかめのナム ル、プチゼリー	888.3(782.9) 32.0(29.0) 30.5(28.2) 1.8(1.7)	中華めん、米、プチ ゼリー、春巻の皮、 油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、えび、 ベーコン、みそ、なる と	もやし、にんじん、こまつな、 たまねぎ、ホールコーン、キャ ベツ、干ししいたけ、カットわ かめ	だし汁、酒、しょうゆ、酢、コ ンソメ、中華だし、食塩、パセ リ粉	牛乳、えびピラフ
26火	ご飯、キャベツのスープ、鶏 肉の野菜煮込み、ブロッ コリーツナサラダ、りんご	561.7(516.4) 25.7(23.9) 13.8(14.8) 1.4(1.3)	米、食パン、じゃ がいも、和風ド レッシング、マヨ ネーズ、油、米粉	牛乳、鶏肉、ツナ	りんご、ホールトマト、ブ ロッコリー、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、エリンギ、きゅ うり、しょうが、ニンニク	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、ツナきゅう サンド
27水	ご飯、きくらげのスープ、魚 の野菜あんかけ、もやしのナ ムル、オレンジ	508.3(473.7) 24.0(22.5) 15.2(16.0) 1.1(1.0)	米、片栗粉、油、 ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、かれい、鶏肉、 おから、ハム	オレンジ、にんじん、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、しめ じ、ピーマン、黒きくらげ、 ニンニク、しょうが、あおりのり	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、 中華だし、食塩、こしょう	牛乳、焼きナゲッ ト
28木	ご飯、豆腐ときのこのスー プ、豚肉のしょうが焼き、ブ ロッコリーのごま和え、ヨー グルト	457.0(432.6) 25.0(23.3) 21.2(20.8) 1.1(1.0)	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚 肉、豆腐、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、えの きたけ、にんじん、しめじ、 ホールコーン、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩、本 みりん、酒	牛乳、いちごプリ ン
29金	ご飯、じゃがいものスープ、 ピザバーグ、コールスローサ ラダ、バナナ	623.2(569.0) 18.6(18.2) 21.3(20.8) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、小 麦粉、片栗粉、卵 、バター、砂糖、ペ ーキングパウダー	牛乳、牛肉、豚肉、 チーズ、おから、ハム	たまねぎ、きゅうり、バナナ、 キャベツ、ホールトマト、ホー ルコーン、にんじん、ピーマ ン、マーメイドジャム	酢、しょうゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	牛乳、マーメー ドケーキ

* 吉川産コシヒカリを使用しております。

* 献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭での練習をお願いいたします★



	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	630/587	530/538
タンパク質	26/25	26/23
脂質	17/20	14/20
食塩相当量	1.6/1.5	1.8/1.3

