



令和5年1月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土	
凡例	給食献立			4	しめじのハヤシライス 海藻サラダ みかん	5	ごはん 炒り鶏 紅白なます 栗きんとん 黒豆 お雑煮風(大根もち)	6	七草粥 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 じゃがいものほっこり炒め りんご	7	カレーライス バナナ
				牛乳	さつまいも スティック	牛乳	ウエハース	牛乳	オレンジ	お茶	
				午後 おやつ (乳児)	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	牛乳	豚肉、(チーズ)	牛乳	鶏肉、黒豆、白みそ、(かたくちいわし)	牛乳	鮭、油揚げ、(ヨーグルト)
午後 おやつ	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類	牛乳	クッキー	牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、トマト缶、海藻ミックス、レタス、トマト、オクラ、みかん	牛乳	ごぼう、人参、さやいんげん、大根、しいたけ、三つ葉	牛乳	大根、かぶ、人参、昆布、ひじき、さやいんげん、りんご	お茶	人参、玉ねぎ、バナナ
	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	牛乳	チーズ	チーズ	米、サラダ油、(クッキー)	牛乳	風の子ごまめ	牛乳	ヨーグルトパン	市販菓子	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ
9		10	ごはん たら野菜あんかけ さつまいものみぞれ和え もやしと水菜のすまし汁	11	ごはん チキンカツ きゅうりとわかめの酢の物 大根と人参の味噌汁	12	ごはん 赤魚の梅煮 小松菜とひじきの白和え 豆乳味噌汁	13	味噌ラーメン★ きゅうりとささみのマヨポンサラダ オレンジ	14	ハヤシライス りんご
		牛乳	バナナ	牛乳	小魚	牛乳	コーンフレーク	牛乳	かぼちゃ スティック	お茶	
		牛乳	マカロニ かりんとう	牛乳	やきいも	牛乳	コーンチーズパン	牛乳	ライス お好み焼き	お茶	豚肉
			たら、(きな粉)		鶏むね肉、牛乳、ちりめんじゃこ、みそ		赤魚、木綿豆腐、豆乳、みそ、(ヨーグルト、チーズ)		豚肉、うずら卵、みそ、ささみ肉、赤みそ、みそ、(卵)		人参、玉ねぎ、マッシュルーム、りんご
			玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、サニーレタス、大根、水菜、もやし、わかめ		キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、大根、青ねぎ		白ねぎ、しめじ、人参、梅干し、小松菜、ひじき、大根、玉ねぎ、青ねぎ、(コーン)		生姜、にんにく、小松菜、コーン、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、オレンジ、(キャベツ、青のり)		米、サラダ油、ハヤシルウ
			米、三温糖、小麦粉、サラダ油、(マカロニ、黒砂糖)		米、パン粉、小麦粉、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、(さつまいも)		米、三温糖、こんにやく、白ごま、練りごま (小麦粉、三温糖、サラダ油)		中華麺、三温糖、白ごま、ごま油、マヨネーズ、ポン酢 (米、ソース、マヨネーズ)		
16	ごはん 豚の生姜焼き ゆず大根 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	17	お豆カレー じゃこのパリパリサラダ バナナ	18	ごはん さばの味噌煮 卵添え 切干大根のサラダ のっぺい汁	19	焼き肉ピラフ スパゲッティサラダ りんご 卵スープ	20	ごはん メルルーサのピザ焼き★ ピーンズサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁	21	ポークカレー りんご
牛乳	バナナ	牛乳	小魚	牛乳	オレンジ	牛乳	バナナチップス	牛乳	さつまいも スティック	お茶	
牛乳	おあげきなこ	牛乳	ドライフルーツ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	メロンパン風 トースト	牛乳	キャロット ゼリー	お茶	鶏肉
	豚肉、みそ、(油揚げ、きな粉)		鶏肉、ひよこ豆、大豆、ちりめんじゃこ		さば、うずら卵、みそ、鶏肉、(ヨーグルト、チーズ)		牛肉、卵、木綿豆腐		メルルーサ、チーズ、大豆、みそ		人参、玉ねぎ、りんご
	生姜、キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、大根、ゆず、青ねぎ		いんげん、人参、玉ねぎ、大根、水菜、バナナ、(プルーン)		生姜、白ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、大根、しいたけ、青ねぎ		玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、ピーマン、きゅうり、わかめ、りんご		玉ねぎ、ピーマン、コーン、人参、サニーレタス、きゅうり、わかめ、(人参)		米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ
	米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、(黒糖)		米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、カレールウ (バナナチップス)		米、三温糖、ポン酢、ごま油、片栗粉		米、三温糖、サラダ油、スパゲティ、白ごま (食パン、小麦粉、三温糖、バター)		米、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ、(オレンジジュース)		米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ
23	ごはん かใれのムニエル さつまいもの甘煮 チャプチェ風 わかめスープ	24	ごはん 鶏の香草コーンフレーク焼き コーンバター 小松菜の鉄分たっぷり炒め キャベツと人参の味噌汁	25	ごはん アジの南蛮漬け 卵の花 白菜とえのきのすまし汁	26	ごはん 豚肉と大豆のカレー煮込み 青梗菜ともやしのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	27	さばめし 高野豆腐の卵とじ 三色ゆずなます 油揚げと大根の赤だし	28	きのこたっぷりハヤシライス オレンジ
牛乳	ヨーグルト	牛乳	かぼちゃ スティック	牛乳	バナナ	牛乳	小魚	牛乳	チーズ	お茶	
牛乳	ポップコーン	牛乳	チーズケーキ★	牛乳	中華ポテト	牛乳	フルーツ ヨーグルト	牛乳	お麩ラスク	お茶	豚肉
	カレイ、牛肉		鶏肉、豚肉、みそ、(卵、牛乳、クリームチーズ、生クリーム)		アジ、おから		豚肉、大豆、木綿豆腐、みそ、(ヨーグルト)		さば、高野豆腐、卵、油揚げ、赤みそ		人参、玉ねぎ、しめじ、オレンジ
	サニーレタス、人参、にんにく、ニラ、玉ねぎ、わかめ、しめじ、(トウモロコシの種)		サニーレタス、パセリ、バジル、人参、コーン、小松菜、ひじき、キャベツ、青ねぎ		ピーマン、人参、玉ねぎ、サニーレタス、しいたけ、さやいんげん、白菜、えのき、青ねぎ		人参、さやいんげん、玉ねぎ、チンゲンサイ、もやし、人参、もみのり、わかめ、青ねぎ、(りんご、バナナ)		生姜、しめじ、しいたけ、青ねぎ、人参、さやいんげん、干しいたけ、ゆず、大根、えのき		米、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ
	米、小麦粉、オリーブ油、さつまいも、三温糖、糸こんにやく、ごま油、白ごま、(サラダ油)		米、コーンフレーク、白ごま、バター、三温糖、ごま油 (小麦粉、三温糖)		米、三温糖、サラダ油、こんにやく (さつまいも、三温糖、サラダ油)		米、じゃがいも、糸こんにやく、カレー粉、三温糖、ごま油 (みかん缶、パイ缶)		米、三温糖、(麩、三温糖)		
30	食パン 冬野菜ポトフ 春雨サラダ オレンジ	31	ごはん さわらの味噌マヨ焼き たたききゅうり きんぴら根菜 にゅうめん	※ 1月の魚は「 鮭、たら、赤魚、さば、メルルーサ、かใれい、アジ、さわら 」を予定していますが、仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。							
牛乳	コーンフレーク	牛乳	マンナ ビスケット								
牛乳	焼きそば	牛乳	高野豆腐の きな粉トースト★								
	鶏肉、(豚肉)		さわら、みそ、鶏肉、(高野豆腐、きな粉、豆乳)								
	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ (人参、キャベツ)		人参、きゅうり、ごぼう、蓮根、さやいんげん、白ねぎ、水菜、青ねぎ								
	食パン、じゃがいも、春雨、マヨネーズ、(中華麺、サラダ油、焼きそばソース)		米、マヨネーズ、三温糖、ごま油、こんにやく、白ごま、そうめん (三温糖)								

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	432 kcal	17.8 g	14.8 g	62.0g	500 kcal	20.0 g	16.5 g	72.4 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g

