



献立表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 糖質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
5 木	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き ツナとキャベツのみそ炒め バナナ	431 17.3 13.6	マヨネーズ 砂糖、ごま油 スティックパン	カラスカレイ ツナ缶、みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ ほうれん草、干しいたけ クリームコーン、バナナ	スティックパン
6 金	ご飯	松風焼き のっぺい汁 ネーブル	438 17.7 13.2	パン粉、片栗粉 里芋、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖	鶏ミンチ、卵、豚肉 油揚げ、みそ、ごま 鮭、牛乳	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、小松菜 干しいたけ、ネーブル、七草	七草おにぎり
7 土	ご飯	親子丼 さつまいものみそ汁 バナナ	405 17.1 9.8	じゃがいも さつまいも、砂糖	鶏肉、卵、みそ 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、大根 干しいたけ、バナナ	お菓子
10 火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう バナナ	442 18.5 12.4	糸こんにゃく、砂糖	トラウト鮭 豚肉、みそ、ごま 鶏ミンチ、牛乳	人参、キャベツ、玉ねぎ、れんこん 切干大根、ささがきごぼう、小松菜 バナナ	鶏そぼろおにぎり
11 水	ご飯	すき焼き風煮 紅白なます 油揚げのみそ汁・ネーブル	421 15.1 11.2	糸こんにゃく、砂糖 片栗粉、上新粉 さつまいも	牛肉、豆腐、みそ 油揚げ、しらす、バター 牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜 春菊、ささがきごぼう、干しいたけ きゅうり、大根、ネーブル	さつまいもち
12 木	ご飯	炒り豆腐 切干大根の煮物 りんご	429 17.2 14.6	砂糖 ホットケーキ粉	生揚げ、鶏ミンチ、大豆 油揚げ、バター、きな粉 豆腐、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、小松菜 切干大根、干しいたけ、りんご	きなこスコーン
13 金	ご飯	鶏肉の味噌ころばかし 白菜のじゃこサラダ 大根のみそ汁・みかん	418 18 8.4	里芋、板こんにゃく 砂糖、ごま油	鶏肉、しらす 油揚げ、みそ、牛乳	大根、白菜、人参、小松菜、生姜 干しいたけ、ささがきごぼう、みかん	青菜のおにぎり
14 土	ご飯	カレー豆腐 白菜のお浸し 大根のみそ汁・バナナ	411 16.1 12.8	じゃがいも、麩、砂糖	豆腐、鶏ミンチ みそ、しらす、油揚げ かつお節、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、小松菜 干しいたけ、バナナ	お菓子
16 月	ご飯	さばのおろし煮 野菜の彩り煮 バナナ	439 16.7 13.4	じゃがいも、砂糖	さば、ベーコン 卵、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、しめじ、えのきだけ、大根 干しいたけ、バナナ	きのこおにぎり
17 火	ご飯	治部煮 野菜の白和え 大根のみそ汁・みかん	423 17.8 13.5	板こんにゃく、砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉、油	生揚げ、鶏肉、豆腐 ちくわ、油揚げ、みそ 豆腐、おから、牛乳	小松菜、人参、ほうれん草 ささがきごぼう、干しいたけ 切干大根、れんこん、大根、みかん	小松菜ドーナツ
18 水	ご飯	じゃがいもと厚揚げの煮物 春雨チャプチェ りんご	419 16.5 12.4	じゃがいも 春雨、砂糖 ホットケーキ粉	生揚げ、大豆、豚ミンチ ツナ缶、油揚げ、みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン しめじ、コーン、干しいたけ、りんご	蒸しパン
19 木	ご飯	鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 バナナ	418 18.2 12.2	板こんにゃく、砂糖	トラウト鮭 鶏ミンチ、大豆、みそ 油揚げ、カットわかめ ひじき、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	わかめおにぎり
20 金	ご飯	ミンチボール 和風マカロニサラダ 白菜のみそ汁・いちご	430 17.2 14	マカロニ、砂糖 片栗粉、マヨネーズ パン粉、ホットケーキ粉	合ミンチ、みそ、卵 ツナ缶、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり コーン、干しいたけ、いちご	プリンケーキ
21 土	ご飯	他人丼 じゃがいものみそ汁 バナナ	406 15.8 10.9	じゃがいも、砂糖	豚肉、卵 油揚げ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、干しいたけ、切干大根 バナナ	お菓子
23 月	ご飯	白身魚のりんごソース きのこのベーコンソテー 豆腐のみそ汁・バナナ	426 18.5 10.2	砂糖、油	カラスカレイ、みそ ベーコン、豆腐、油揚げ カットわかめ、バター 鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ ささがきごぼう、小松菜、コーン 干しいたけ、バナナ	ごぼうの炊き込みおにぎり
24 火	ご飯	おでん風煮 白菜のおひたし みかん	415 14.2 13.4	小麦粉、砂糖 じゃがいも 板こんにゃく	生揚げ、ウインナー、ちくわ 鶏肉、油揚げ、しらす かつお節、おから、卵、牛乳	白菜、人参、大根、ほうれん草 小松菜、干しいたけ、みかん、バナナ	おからバナナクッキー
25 水	ご飯	豚カツ フロccoliーマヨサラダ りんご	410 18.4 13.9	マカロニ、砂糖 マヨネーズ 小麦粉、パン粉、油	豚肉 ツナ缶、ごま きな粉、牛乳	キャベツ、人参、フロccoliー コーン、りんご	マカロニきな粉
26 木	ご飯	和風つくね 人参しりしり 白菜のみそ汁・バナナ	421 17.6 10.1	砂糖、片栗粉	豆腐、豚ミンチ おから、ツナ缶、ひじき 油揚げ、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、生姜 大根、白菜、干しいたけ、バナナ	ふりかけおにぎり
27 金	ご飯	チキンカレー りんごサラダ いちご	437 15.1 15.9	ホットケーキ粉 砂糖、油 じゃがいも	鶏肉、チーズ ハム、卵、バター、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり 小松菜、干しいたけ、りんご いちご	人参ホットケーキ
28 土	ご飯	三色丼 みそ汁 バナナ	410 16.1 13.1	じゃがいも、砂糖 ごま油	鶏ミンチ、みそ 油揚げ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、小松菜 切干大根、干しいたけ、バナナ	お菓子
30 月	ご飯	さわらの照り焼き 小松菜の煮ひたし さつまいものみそ汁・バナナ	427 18.3 9.9	さつまいも 砂糖	さわら、油揚げ みそ、ひじき、牛乳	小松菜、人参、干しいたけ バナナ	ひじきおにぎり
31 火	ご飯	筑前煮 じゃが芋のきんぴらごぼう みかん	420 16.4 11.5	じゃがいも、里芋 板こんにゃく、ごま油 糸こんにゃく、砂糖 サンド食パン	鶏肉 豚肉、きな粉、バター 牛乳	人参、たけのこ、いんげん れんこん、ささがきごぼう、干しいたけ みかん	きなこクリームトースト

❀季節を味わう❀

鏡開き：お正月の間、年神さまにお供えしていた鏡餅をおろし、ぜんざいなどにして食べることをいい、おもに1月11日に行います。

年神さまへのお供えを食べることで、1年を健康で幸せに過ごすための力をつけるという意味があります。

保育園では6日と11日をお正月メニューにしており、6日は**松風焼き**、**七草おにぎり**、11日は縁起の良い**紅白なます**、

おやつではお餅にみたてた**さつまいもち**にしています。

