



# 令和 4年1月度献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g		
		献立名	午前おやつ	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
4	18	火	①焼き肉丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツサンド	米 ロールパン ゴマ油 ごま	豚肉 高野豆腐 牛乳・みそ 生クリーム	玉ねぎ・長ねぎ 人参 ミカン缶 ひじき・わかめ	664kcal 21.4g 27.8g
5	19	水	①ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①プリン	米 春雨 ごま 油	鶏肉・みそ 牛乳 生クリーム プリンの素	みつば・人参 カリフラワー きゃべつ・ピーマン もも缶	544kcal 19.8g 14.8g
6	20	木	①大豆ミートのキーマカレー ②スープ(白菜・えのき) ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①南瓜むしばん	米・ごま 油・じゃが芋 片栗粉・胡麻油 <small>カレールー・黒レインモックス</small>	牛乳 大豆	玉ねぎ・ごぼう・きゃべつ レンコン・人参・もやし いんげん・白菜・きゅうり えのき・南瓜	544.0g 17.9g 13.0g
7	21	金	①ピビンバ丼 ②みそ汁(なめこ・万能ネギ) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	①クラッカー	①七草がゆ <small>21日はきな粉揚げパン</small>	米 油 21日ロールパン	高野豆腐 豚肉・みそ 牛乳 21日きな粉	もやし・人参・にら なめこ・白菜・玉ねぎ 玉ねぎ <small>7日は七草・大根・かぶ</small>	655kcal 24.0g 21.6g
8	22	土	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ひじきチャーハン	うどん・油 さつま芋 米 ゴマ油	豚肉・牛乳 豆腐 油揚げ エッグクアマヨネーズ	ごぼう・大根・人参 万能ねぎ・いんげん ひじき・ピーマン レーズン・コーン	581kcal 17.5g 16.9g
9	24	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭のみそマヨ焼き ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①納豆チャーハン	米 油	油揚げ・納豆 牛乳・みそ エッグクアマヨネーズ 鮭・ツナ	大根・パセリ 切干大根・人参 きゅうり・もやし 長ねぎ・万能ねぎ	637kcal 25.9g 20.0g
11	火	火	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①おしるこ ⑥むぎぢゃ	米 じゃが芋 油	豚肉・あずき みそ エッグクアマヨネーズ 牛乳	かぶ・わかめ 玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり コーン	504kcal 15.1g 15.0g
12	26	水	①塩ラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①鮭寿司のおにぎり	生中華 油・ごま じゃが芋 米	豚肉 ベーコン 牛乳 鮭	きゃべつ・人参 もやし・にら 玉ねぎ・きゅうり 長ねぎ	589kcal 21.7g 16.5g
13	27	木	①ハヤシライス ②スープ(キャベツ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きそば	米・油 じゃが芋・マカロニ	豚肉 エッグクアマヨネーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン グリーンピース・ピーマン きゃべつ・トマトピューレ きゅうり・もやし	515kcal 18.1g 24.4g
14	28	金	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③あじのかりかりチーズ焼き ⑤フルーツ ④コーンサラダ	⑥クラッカー	①スコーン	米・パン粉 小麦粉 バター 油	鮭・チーズ エッグクアマヨネーズ みそ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ きゃべつ・人参 胡瓜・コーン イチゴジャム	609kcal 22.5g 18.8g
15	29	土	①和風スバゲティ ②スープ(わかめ・麩) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①やきおにぎり	スバゲティ・油 さつま芋 米・ごま 麩	牛乳 豚肉 糸かつお	人参・玉ねぎ しめじ・えのき わかめ・レモン	534kcal 17.9g 11.9g
17	31	月	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・麩) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①ビスケット	①きな粉クッキー	米・油・バター 小麦粉 麩 片栗粉	牛乳・きなこ 鯖 みそ 油揚げ	ほうれん草 切干大根 人参 いんげん	653kcal 22.4g 24.0g

★ お楽しみ献立 ★

25	火	火	①チキンライス ②ポトフ風スープ ③ミートローフ ④ほうれん草のソテー ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①ケーキ ⑥牛乳	麩・油・バター 米・パン粉 お餅キックス バター・じゃが芋	ウィンナー・豆腐 鶏肉・牛乳 豚肉・卵 生クリーム	玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・人参 ほうれん草 コーン	695kcal 23.2g 17.7g
----	---	---	--	--------	-------------	--	------------------------------------	---	---------------------------

7日は七草粥の提供になります。  
11日は鎮静きでお汁粉の提供になります。お餅の代わりにつぶしたご飯です。  
材料の都合により、献立変更する場合があります。ご了承ください。



# 令和 4年1月 軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
4	18	火	ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②清まし汁(もやし・わかめ) ③さばの煮つけ ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米 ごま 油	さば	もやし・わかめ ごぼう・小松菜 人参	349kcal 14.6g 7.4g
5	19	水	菜飯おにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③ちくわの磯辺揚げ ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	米 油 小麦粉	ちくわ ツナ みそ	キャベツ・人参・きゅうり ひじき・あおさ・コーン 菜飯の素	389kcal 11.0g 10.4g
6	20	木	ごま蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま・油 ホットケーキミックス	鮭 みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし ゆかり	326kcal 12.5g 5.9g
7	21	金	ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③肉じゃが ④青菜のソテー ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油・しらたき	豚肉 みそ 厚揚げ	大根・人参 キャベツ・わかめ 玉ねぎ・チンゲン菜	393kcal 12.3g 10.5g
8	22	土	わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鯖の胡麻焼き ④コーンソテー⑤フルーツ	米・油 さつまいも ごま	鯖 みそ	玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・ピーマン 炊き込みわかめ	392kcal 13.9g 11.2g
/	24	月	菜飯おにぎり ①ご飯 ②清まし汁(そうめん・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつまいもの甘煮⑤フルーツ	米・油 そうめん さつまいも	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 菜めし	381kcal 13.0g 4.7g
11	25	火	ごましおおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 ごま	豚肉 みそ 花かつお	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・万能ねぎ キャベツ・人参	357kcal 12.1g 8.0g
12	26	水	わかめおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(大根・長ねぎ) ③さわらの味噌焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米 油	さわら みそ	大根・長ねぎ・もやし 小松菜・人参 炊き込みわかめ	324kcal 13.0g 6.6g
13	27	木	蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・麩) ③厚揚げのうま煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・麩 油・じゃが芋 ホットケーキミックス	厚揚げ みそ 豚肉	キャベツ・大根 人参・玉ねぎ 青海苔・しめじ	381kcal 12.1g 10.9g
14	28	金	ゆかりおにぎり ①豚丼 ②清まし汁(わかめ・もやし) ④じゃがいものごま風味煮 ⑤フルーツ	米・しらたき ごま・ごま油 じゃが芋・油	豚肉	人参・玉ねぎ もやし・わかめ ゆかり・グリーンピース	383kcal 11.6g 9.0g
15	29	土	フライドポテト ①ご飯 ②みそ汁(人参・玉ねぎ) ③カレイの磯辺焼き ④もやしソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	カレイ みそ	人参・青海苔 玉ねぎ もやし・椎茸	331kcal 13.6g 5.4g
17	31	月	しらすおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめのしらすの和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	豆腐 豚肉・しらす 花かつお	みつば・人参 ピーマン・玉ねぎ もやし	342.0g 12.3g 9.0g

・完了食は、軟飯の提供となります。