

# 1月 献立表 幼児食

2023年 1月

うずも保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
4 水	ごはん 松風焼き ほうれん草のなめ苺あえ さつま芋とわかめの味噌汁	○りんごジュース ◎せんべい(じゃこ) ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、 卵、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん そう、なめたけ、えのきたけ、 わかめ、りんごジュース	米、かたくり粉、上白糖、いり ごま、さつまいも	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.1g 塩分 1.7g
5 木	ごはん ぶり大根 マカロニサラダ すまし汁	○オレンジジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	ぶり、木綿豆腐、牛乳	だいこん、しょうが、きゅうり、 スイートコーン、長ねぎ	米、上白糖、ツイストマカロニ、 野菜かりんとう	エネルギー 625kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.4g 塩分 2.0g
6 金	ごはん 鶏肉のママレード焼き 根菜の炒め煮 たまねぎとわかめのスープ	○グレープジュース ◎ヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉、ヨーグルト	オレンジママレード、ごぼう、 れんこん、にんじん、いんげ ん、たまねぎ、プロッコリー、わ かめ	米、上白糖、かたくり粉、しら たき、サラダ油	エネルギー 433kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.5g 塩分 1.5g
10 火	冬野菜カレーライス 肉団子(和風) りんごのコールスローサラダ	○りんごジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳、肉団 子	にんじん、れんこん、たまね ぎ、りんご、キャベツ、スイート コーン、りんごジュース	米、さつまいも、上白糖	エネルギー 649kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.1g 塩分 2.3g
11 水	ごはん 焼き魚(鮭) 切り干し大根のごま酢和え 豚汁	○グレープジュース ◎五目おにぎり ◎牛乳	甘塩さけ、ロースハ ム、豚かたロース、牛 乳	切干しだいこん、もやし、きゅ うり、こまつな、だいこん、にん じん、ごぼう、長ねぎ	米、すりごま、上白糖	エネルギー 532kcal たんぱく質 50.7g 脂質 15.7g 塩分 1.7g
12 木	洋風あんかけ焼きそば スペイン風オムレツ みかん缶	○野菜ジュース ◎芋けんぴ ◎牛乳	豚もも肉、スペイン風 オムレツ、牛乳	はくさい、もやし、にんじん、 しょうが、にんにく、みかん缶	蒸し中華めん、サラダ油、上白 糖、かたくり粉、芋けんぴ	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.5g 脂質 26.6g 塩分 1.4g
13 金	ごはん クリームコロッケ きゃべつと玉ねぎの中華炒め 小松菜とわかめの味噌汁	○オレンジジュース ◎あずき蒸しばん ◎牛乳	炒り卵、ゆで小豆缶、 牛乳、コロッケ	レタス、サニーレタス、キャベ ツ、長ねぎ、こまつな、わかめ	米、サラダ油、ごま油	エネルギー 496kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.8g 塩分 1.6g
16 月	ごはん メンチカツ 白菜とツナのはん酢和え 海藻のかきたまスープ	○パインジュース ◎豆乳フレンチトースト ◎牛乳	かつお節、卵、調製豆 乳、牛乳	キャベツ、はくさい、えのきた け、にんじん、パイナップル ジュース	米、サラダ油、上白糖、いりご ま、ごま油、かたくり粉、食パ ン	エネルギー 577kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g 塩分 1.7g
17 火	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 もやしの鯉節和え ねぎと海藻のすまし汁	○りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、 木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、いんげ ん、もやし、スイートコーン、長 ねぎ、りんごジュース	米、カットポテト、上白糖	エネルギー 479kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.4g 塩分 1.7g
18 水	ロールパン 鶏肉のから揚げ プロッコリーと卵のサラダ クラムチャウダー 甘夏缶	○オレンジジュース ◎ケーキ ◎麦茶	鶏もも肉、炒り卵、あ さり、ベーコン、牛乳	プロッコリー、たまねぎ、ス イートコーン、なつみかん缶	ロールパン、かたくり粉、サラ ダ油、じゃがいも、食塩不使用 バター	エネルギー 820kcal たんぱく質 27.0g 脂質 28.7g 塩分 1.9g
19 木	ごはん 豚肉とこんにゃくのオイスター炒め フルーツ入りポテトサラダ キャベツとわかめのスープ	○グレープジュース ◎肉まん ◎牛乳	豚かたロース、牛乳	こまつな、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、ス イートコーン、キャベツ、わかめ	米、しらたき、ごま油、上白糖、 かたくり粉	エネルギー 631kcal たんぱく質 22.1g 脂質 24.2g 塩分 1.9g
20 金	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル風 ごぼうと油揚げの味噌汁 みかん	○野菜ジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、 油揚げ、きな粉、牛乳	こまつな、にんじん、えのきた け、はくさい、ほうれんそう、 もやし、ごぼう、わかめ、みか ん	米、上白糖、ごま油、すりごま、 サラダ油	エネルギー 546kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.8g 塩分 1.9g
23 月	ごはん 豚肉入りなら玉 春雨の中華サラダ ほうれんそうと麩の味噌汁	○パインジュース ◎舞茸とさつま芋のおにぎり ◎牛乳	豚かたロース、炒り 卵、ロースハム、牛乳	キャベツ、にら、たまねぎ、に んじん、もやし、きゅうり、ほう れんそう、パイナップルジュース、 まいたけ	米、上白糖、ごま油、はるさ め、さつまいも	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.9g 塩分 3.1g
24 火	ごはん ボークシュウマイ だいこんサラダ たまねぎの中華スープ	○りんごジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース	チキンささみ、シュウ マイ	サラダ菜、だいこん、きゅう り、わかめ、たまねぎ、にんじ ん、プロッコリー、スイートコー ン、りんごジュース	米、すりごま、かたくり粉	エネルギー 403kcal たんぱく質 15.5g 脂質 10.7g 塩分 1.6g
25 水	ごはん 甘辛チキン ひじきの五目炒め煮 じゃがいもとベーコンのスープ	○オレンジジュース ◎ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、 ベーコン、牛乳	サラダ菜、ひじき、にんじん、 いんげん、たまねぎ	米、かたくり粉、サラダ油、上 白糖、ごま油、いりごま、しら たき、じゃがいも	エネルギー 607kcal たんぱく質 22.0g 脂質 26.5g 塩分 2.4g
26 木	ごはん チンジャオロース ほうれん草となめたけ、納豆の和え物 かぼちゃとわかめの味噌汁	○グレープジュース ◎やさいも ◎牛乳	豚かたロース、挽きわ り納豆、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんに く、しょうが、ほうれんそう、な めたけ、きゅうり、かぼちゃ、こ まつな、わかめ	米、ごま油、上白糖、かたくり 粉、さつまいも	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.9g 塩分 2.1g
27 金	肉うどん プロッコリーのごまサラダ みかん	○野菜ジュース ◎鶏ごぼうおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、豚ばら肉、 厚焼き卵、チキンささ み、鶏もも肉、牛乳	ほうれんそう、プロッコリー、 にんじん、みかん、ごぼう、グリ ンピース	干しうどん、上白糖、ツイスト マカロニ、米	エネルギー 728kcal たんぱく質 31.3g 脂質 19.9g 塩分 5.8g
30 月	ごはん さばの味噌煮 もやしのカレーマリネ せん切り野菜スープ	○パインジュース ◎スイートポテト ◎牛乳	さば、牛乳、卵黄	ひじき、もやし、きゅうり、にん じん、だいこん、えのきたけ、 ほうれんそう、パイナップル ジュース	米、はるさめ、ごま油、上白 糖、さつまいも、バター	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.4g 塩分 1.3g
31 火	ごはん 油淋鶏風 切干大根とわかめの煮物 こまつなど豆腐のすまし汁	○りんごジュース ◎焼きドーナッツ ◎牛乳	鶏もも肉、さつま揚 げ、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、にんにく、しょうが、切干 しだいこん、くさわかめ、にんじ ん、いんげん、こまつな、たまね ぎ、りんごジュース	米、かたくり粉、サラダ油、上 白糖、ごま油、ドーナッツ	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.7g 脂質 23.6g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です