

3年度 1月幼児食(0~2歳児) 予定献立表

小梅保育園



日付	おやつ【午前】	主食	主菜	副菜	汁物	果物	おやつ【午後】	給与エネルギー
月	牛乳 せんべい	ごはん	さわらの西京焼き 白菜の甘酢和え	切干大根とれんこんの炒り煮	春菊のすまし汁	みかん	甘納豆のきな粉蒸しパン 牛乳	502
17 31		米	さわら・白味噌・砂糖・酒・みりん・油 白菜・にんじん・砂糖・酢・塩	切干大根・れんこん・油揚げ さやいんげん・油・だし汁 砂糖・しょうゆ・みりん	春菊・なめこ もやし・だし汁 塩・しょうゆ		薄力粉・ベーキングパウダー 砂糖・黒糖・きな粉・豆乳 油・甘納豆	
火	牛乳 ビスケット	ごはん	ツナ豆腐バーグ れんこんのそぼろ炒め	ひじきの和風マヨサラダ	あおさの味噌汁	4日：みかん缶 18日：ほんかん	お麩のコアラスク 牛乳	4日：504 18日：500
4 18		米	豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・にんじん・油・パン粉 片栗粉・マヨドレ・しょうゆ/グリーンピース れんこん・鶏ひき肉・油・砂糖・しょうゆ・みりん	ひじき・さつま芋・にんじん マヨドレ・しょうゆ・ごま	あおさ・玉ねぎ だし汁・味噌		麩・油・砂糖・ココア 砂糖・コーンスターチ・牛乳	
水	ヤクルト せんべい		エストファーロ(ペルー)	じゃが芋のフレンチサラダ	かぶのコンソメスープ	バナナ	レバーミートトースト 牛乳	483
5 19			米・鶏肉・ウインナー・玉ねぎ・トマト・大豆水煮 にんにく・油・塩・パセリ	じゃが芋・きゅうり・キャベツ 油・レモン汁・砂糖・塩	かぶ・かぶ菜 カリフラワー・だし汁 コンソメ・塩		食パン・鶏レバー・豚ひき肉・玉ねぎ ピーマン・油・コンソメ・ソース ケチャップ・砂糖・チーズ・パセリ	
木	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉と大根の塩麹炒め	白菜のくず煮	ほうれん草の豆乳味噌汁	りんご	さつま芋のレモンクリームティップ 牛乳	492
6 20		米	鶏肉・大根・ブロッコリー・もやし 油揚げ・コーン・油・塩麹	白菜・水菜・えのき・だし汁 しょうゆ・みりん・片栗粉	ほうれん草・長ねぎ かぼちゃ・だし汁 豆乳・味噌		さつま芋・油 生クリーム・レモン汁・砂糖	
金	牛乳 バナナ		カレーうどん(主食・汁物)	干草焼き(主菜) 茹でブロッコリー	長芋とキャベツのごま炒め (副菜)	みかん	小松菜海苔チャーハン・煮干し 牛乳	505
21			うどん・豚肉・にんじん・長ねぎ・ほうれん草 だし汁・カレールウ・しょうゆ・みりん・片栗粉	卵・鶏ひき肉・切干大根・にんじん 干し椎茸・さやいんげん・だし汁 しょうゆ・砂糖・塩/ブロッコリー	長芋・キャベツ しめじ・油 しょうゆ・ごま		米・小松菜・油揚げ・長ねぎ ごま油・鶏がらだし しょうゆ・海苔	
土	牛乳 せんべい		マーボー大根丼	もやし炒め	チンゲン菜の中華スープ	いよかん	ポテトクラッカーサンド 牛乳	489
8 22			米・豚ひき肉・大根・にんじん・干し椎茸 長ねぎ・ニラ・ごま油・砂糖・味噌・甜麴醬 しょうゆ・鶏がらだし・片栗粉	もやし・パプリカ・ニラ ごま油・しょうゆ・鶏がらだし	チンゲン菜・にんじん 豆腐・だし汁・塩 鶏がらだし・しょうゆ		クラッカー・じゃが芋 コーン・牛乳	
月	牛乳 せんべい		高野豆腐のそぼろ丼	冬野菜の小えび和え	わかめのすまし汁	バナナ	オレンジゼリー ノンフライミールビスケット・牛乳	486
24			米・高野豆腐・鶏ひき肉・にんじん・じゃが芋・干し椎茸 かぶ菜・しょうが・油・だし汁・砂糖・しょうゆ・酒	大根・カリフラワー ほうれん草・小えび しょうゆ・砂糖	わかめ・えのき かぶ・だし汁 塩・しょうゆ		オレンジジュース・砂糖 ゼラチン・いよかん・ほんかん 生クリーム・砂糖	
火	牛乳 ビスケット	ごはん	さばのおろしソースがけ 長芋の磯辺揚げ	小松菜のじゃこサラダ	厚揚げの味噌汁	みかん	おかか焼きおにぎり・煮干し※ 麦茶	498
11 25		米	さば・大根・だし汁 砂糖・しょうゆ・みりん 長芋・油・塩・青海苔	小松菜・もやし・にんじん ちりめんじゃこ・しょうゆ 酢・砂糖・油	厚揚げ・春菊 切干大根・だし汁 味噌		米・かつお節・ごま 小えび・しょうゆ・みりん	
水	ヤクルト せんべい	ごはん	ちゃんこ鍋(東京都)	そぼろ納豆(茨城県)	かんぴょうの卵とじ (栃木県)	りんご	フライ(埼玉県) 牛乳	472
12 26		米	鶏肉・豆腐・白菜・にんじん・大根 ごぼう・えのき・ニラ・油揚げ だし汁・鶏がらだし・しょうゆ・みりん・塩	納豆・切干大根・小ねぎ しょうゆ	卵・かんぴょう 小ねぎ・だし汁 塩・しょうゆ		薄力粉・豚肉・長ねぎ 油・ソース・青海苔	
木	牛乳 ビスケット	食パン	ミートコロッケ キャベツのソテー	野菜のカラフル煮	ほうれん草のスープ	いちご	カレードリア 牛乳	493
13		食パン	じゃが芋・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん 塩・薄力粉・パン粉・油・ソース キャベツ・コーン・油・塩	カリフラワー・さつま芋 パプリカ・さやいんげん だし汁・コンソメ	ほうれん草・玉ねぎ マッシュルーム だし汁・コンソメ・塩		米・カレールウ・油・玉ねぎ 薄力粉・豆乳・塩・パン粉 ブロッコリー	
金	牛乳 バナナ	かぶの葉ごはん	鶏団子と白菜の中華クリーム煮	ブロッコリーとかぶのオイスター炒め	水菜ときくらげのスープ	いよかん	かぼちゃフリット 牛乳	483
14 28		米・かぶ菜 ごま油・ごま 塩	鶏ひき肉・豆腐・長ねぎ・しょうが・片栗粉 塩・白菜・にんじん・チンゲン菜・しめじ だし汁・豆乳・鶏がらだし・片栗粉	ブロッコリー・かぶ・にんじん 油・オイスターソース・甜麴醬 しょうゆ・みりん	水菜・きくらげ れんこん・だし汁 鶏がらだし・しょうゆ・塩		薄力粉・ベーキングパウダー 粉豆腐・砂糖・豆乳・レーズン かぼちゃ・油・粉糖	
土	牛乳 せんべい	ごはん	肉野菜炒め	かぼちゃのきめ煮	お麩の味噌汁	ほんかん	ツナの和風スバゲッティ 牛乳	500
15 29		米	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ もやし・ピーマン・油・塩	かぼちゃ・小松菜 だし汁・砂糖・しょうゆ	麩・にんじん・長ねぎ だし汁・味噌		スパゲッティ・油・ツナ缶 小松菜・玉ねぎ 油・しょうゆ・鶏がらだし	
金	牛乳 バナナ	ごはん	ぶりの香味焼き・松風焼き 紅白なます	お煮しめ	たけのこのすまし汁	みかん	七草粥・栗きんとん 田作り※・麦茶	484
7 お正月 メニュー		米	ぶり・ごま油・にんにく・しょうが・しょうゆ・みりん 鶏ひき肉・長ねぎ・しょうが・片栗粉・味噌・酒・みりん 油・ごま・青海苔/大根・にんじん・酢・砂糖・塩	れんこん・里芋・にんじん ごぼう・油・だし汁・砂糖 しょうゆ・酒・みりん・絹さや	たけのこ 小松菜・油揚げ だし汁・塩・しょうゆ		米・春の七草☆・大根・かぶ・塩 栗甘露煮・さつま芋・砂糖・塩・みりん ごまめ・しょうゆ・砂糖・酒・みりん・ごま	
木	牛乳 ビスケット		㊦ カレーライス ㊦	にんじんしりしり	カリフラワーの味噌汁	いちご	ヨーグルトクッキー 野菜ジュース	497
27 誕生日会			米・豚肉・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋 油・カレールウ・コーンスターチ	卵・ツナ缶・もやし にんじん・ごま油 しょうゆ・みりん・ごま	カリフラワー・キャベツ さやいんげん だし汁・味噌		薄力粉・コーンスターチ・砂糖 油・プレーンヨーグルト	

※煮干し、田作りは2歳児クラス以上のみです。

- ・だしは、かつお・昆布だし、煮干し・昆布だしのいずれかを使用します。
- ・食材の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・誕生日のリクエストメニューには、「㊦」のマークがついています。
- ・幼児食に移行した0歳児から2歳児用の献立です。
- ・**食材をご覧になって気になる点がありましたら、お申し出ください。**

☆春の七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

給与目標エネルギー 490kcal	平均給与エネルギー 492kcal
1日の給与目標エネルギー 980kcal 1、2歳児の保育園での摂取量は50%となります。	



取り入れた旬の食材

大根・長ねぎ
カリフラワー・ブロッコリー
小松菜・ほうれん草・春菊
キャベツ・白菜・水菜
みかん・いよかん
ほんかん・いちご
さわら・さば・ぶり

献立作成 岩田 里美

補食予定献立表

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 17・31 (月) おかかおにぎりかつお節・しょうゆ | 24 (月) 塩昆布おにぎり塩昆布・ごま |
| 4・18 (火) カレーおにぎりカレールウ・パセリ | 11・25 (火) しらすおにぎりしらす・塩・青海苔 |
| 5・19 (水) ツナしょうゆおにぎりツナ缶・しょうゆ | 12・26 (水) ケチャップおにぎりケチャップ・コンソメ・パセリ |
| 6・20 (木) はちみつサンド(はちみつ) | 13・27 (木) ゆかりおにぎりゆかり・ごま |
| 7・21 (金) わかめおにぎり(わかめ・塩・ごま) | 14・28 (金) ツナマヨサンド(ツナ缶・マヨドレ) |
| 8・22 (土) ビスケット | 15・29 (土) ビスケット |

※ご家庭での夕食に差し支えない程度(30~50kcal)の量で用意しています。