



# 1月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみで、麦茶も一緒に提供します。

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
4 18 木	ごはん・みそ汁 サケのゴマ照り焼き・ゆかり和え じゃがいも煮	魚(サケ)	米 じゃがいも	えのき・小松菜 キャベツ 玉ねぎ・人参	クッキー りんごケーキ 牛乳	小麦粉・りんご
5 19 金	5日)七草・菜めし 19日)ごはん 松風焼き・ブロッコリー・みそ汁 大根サラダ	挽肉・おから・油揚げ ワカメ	米	7日)葉大根 ブロッコリー・白菜 大根・水菜・トマト	せんべい 野菜ポッキー ジョア(マスカット)	小麦粉・人参 ゴマ
6 20 土	みそ煮込みうどん インゲンとしめじのゴマ和え グレープフルーツ	鶏肉	うどん・里芋	長ねぎ・人参・椎茸・白菜 インゲン・人参・しめじ グレープフルーツ	クッキー ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
22 月	ごはん・みそ汁 サワラの塩焼き・かぼちゃソテー キンピラごぼう	油揚げ 魚(サワラ)	米	ナス かぼちゃ ごぼう・人参	せんべい きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きなこ
9 23 火	ミートソーススパゲティ 花野菜のツナマヨ和え オレンジ	挽肉 ツナ	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ オレンジ	クッキー しらすおにぎり 牛乳	米・しらす
10 24 水	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこのクリーム煮 大根の甘酢漬	鶏肉	米	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・しめじ・舞茸 大根・人参・きゅうり	せんべい じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
11 木	チャーハン・中華スープ コロコロ野菜のサラダ りんご	挽肉・卵	米 じゃがいも	長ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・チンゲン菜 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン りんご	せんべい きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きなこ
25 木 誕生会	チキンライス・カレースープ エビとゆで野菜のサラダ りんご	鶏肉 エビ	米・じゃがいも	玉ねぎ・3色ピーマン キャベツ・人参・ブロッコリー りんご	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・黄桃
12 26 金	ごはん・みそ汁 白身魚の唐揚げ・お浸し ひじきの煮物	麩 魚(ホキ) ひじき・油揚げ	米	なめこ 白菜 人参・枝豆・コーン	クッキー すいとん 牛乳	鶏肉・長ねぎ・大根 人参・椎茸・小麦粉
13 27 土	チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン オレンジ	クッキー りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
15 29 月	鶏南蛮うどん 大学里芋 みかん	鶏肉	うどん 里芋	長ねぎ・人参・ほうれん草 みかん	せんべい わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
16 30 火	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 青菜のゴマ和え	豚肉・焼き豆腐	米	大根 長ねぎ・白菜 小松菜・人参・えのき	クッキー パンプキンドーナツ 牛乳	小麦粉・かぼちゃ
17 31 水	キーマカレー もやしサラダ グレープフルーツ	挽肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・水菜・キクラゲ グレープフルーツ	せんべい いちごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	487kcal(475)	16.7g(15.4)
3~5歳児	572kcal(510)	19.4g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 1月 予定献立表(乳児)



## 《準備食》

## えがお保育園

日付 曜日	屋 食	屋食の主な食材			午前のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの	午後のおやつ	
4	ごはん・みそ汁		米	えのき・小松菜	せんべい	
18	サケのゴマ照り焼き・ゆかり和え	魚(サケ)		キャベツ	りんごケーキ	小麦粉・りんご
木	じゃがいも煮		じゃがいも	玉ねぎ・人参	牛乳	
5	5日)七草・菜めし 19日)ごはん		米	7日)葉大根	せんべい	
19	松風焼き・ブロッコリー・みそ汁	挽肉・おから・麩		ブロッコリー・白菜	野菜ポッキー	小麦粉・人参
金	大根サラダ	ワカメ		大根・水菜・トマト	牛乳	ゴマ
6	みそ煮込みうどん	鶏肉	うどん・里芋	長ねぎ・人参・椎茸・白菜	せんべい	
20	インゲンとしめじのゴマ和え			インゲン・人参・しめじ	ゆかりおにぎり	米・ゆかり
土	グレープフルーツ			グレープフルーツ	牛乳	
22	ごはん・みそ汁	麩	米	ナス	せんべい	
月	サワラの塩焼き・かぼちゃソテー	魚(サワラ)		かぼちゃ	きなこクッキー	小麦粉・きなこ
	キンピラごぼう			ごぼう・人参	牛乳	
9	ミートスパゲティ	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム	せんべい	
23	花野菜の和え物			ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ	しらすおにぎり	米・しらす
火	オレンジ			オレンジ	牛乳	
10	ごはん・みそ汁		米	かぼちゃ・長ねぎ	せんべい	
24	鶏肉ときのこの洋風煮	鶏肉		玉ねぎ・しめじ・舞茸	じゃがもち	じゃがいも・片栗粉
水	大根の甘酢漬			大根・人参・きゅうり	牛乳	
11	チャーハン風・中華スープ	挽肉	米	長ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・チンゲン菜	せんべい	
木	コロコロ野菜のサラダ		じゃがいも	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン	きなこクッキー	小麦粉・きなこ
	りんご			りんご	牛乳	
25	チキンライス・スープ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・3色ピーマン	せんべい	
木	ゆで野菜のサラダ			キャベツ・人参・ブロッコリー	誕生日ケーキ	小麦粉
誕生会	りんご			りんご	牛乳	バナナ・黄桃
12	ごはん・みそ汁	麩	米	なめこ	せんべい	
26	白身魚の蒸し焼き・お浸し	魚(ホキ)		白菜	すいとん	鶏肉・長ねぎ・大根
金	ひじきの煮物	ひじき		人参・枝豆・コーン	牛乳	人参・椎茸・小麦粉
13	ごはん・みそ汁	麩	米	絹さや	せんべい	
27	肉じゃが・オレンジ	挽肉	じゃがいも	玉ねぎ・人参・オレンジ	りんごゼリー・せんべい	ゼリーの素
土	コールスローサラダ風			人参・キャベツ・コーン	牛乳	せんべい
15	鶏南蛮うどん	鶏肉	うどん	長ねぎ・人参・ほうれん草	せんべい	
29	大学里芋風煮		里芋		わかめおにぎり	米・ワカメ
月	みかん			みかん	牛乳	
16	ごはん・みそ汁		米	大根	せんべい	
30	すき焼き風煮	挽肉・焼き豆腐		長ねぎ・白菜	パンプキン蒸しパン	小麦粉・かぼちゃ
火	青菜のゴマ和え			小松菜・人参・えのき	牛乳	
17	ごはん・みそ汁	ワカメ	米	絹さや	せんべい	
31	じゃがいものそぼろ煮	挽肉	じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース	いちごゼリー・せんべい	ゼリーの素
水	もやしサラダ・グレープフルーツ			もやし・人参・水菜・キクラゲ・グレープフルーツ	牛乳	せんべい

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。





# 1月 予定献立表(乳児)



## 《0歳》

## えがお保育園

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの	午後のおやつ	
4 18 木	お粥・みそ汁 白身魚とキャベツの煮物 じゃがいも煮	魚(タラ)	米 じゃがいも	えのき・小松菜 キャベツ・人参・絹さや 玉ねぎ	せんべい りんごケーキ 牛乳	小麦粉・りんご
5 19 金	5日)七草・菜粥 19日)お粥 挽肉とブロッコリーの煮物・みそ汁 大根サラダ風	挽肉・麩 ワカメ	米	7日)葉大根 ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜 大根・水菜・トマト	せんべい 野菜入り蒸しパン 牛乳	小麦粉・人参
6 20 土	煮込みうどん インゲンとしめじの煮物 グレープフルーツ	鶏肉	うどん・里芋	長ねぎ・人参・椎茸・白菜 インゲン・人参・しめじ グレープフルーツ	せんべい ゆかり粥 牛乳	米・ゆかり
22 月	お粥・みそ汁 白身魚と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ	麩 魚(タラ)	米	ナス キャベツ・玉ねぎ・人参 かぼちゃ	せんべい きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きなこ
9 23 火	にゅうめん 花野菜の煮浸し オレンジ	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・絹さや ブロッコリー・カリフラワー オレンジ	せんべい しらす粥 牛乳	米・しらす
10 24 水	お粥・みそ汁 鶏肉ときのこの煮物 大根の煮物	鶏肉	米	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・しめじ・舞茸 大根・人参・きゅうり	せんべい じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
11 木	そばろ粥・スープ コロコロ野菜のサラダ風 りんご	挽肉	米 じゃがいも	長ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・チンゲン菜 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン りんご	せんべい きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きなこ
25 木 誕生会	チキン粥・スープ ゆで野菜のサラダ風 りんご	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・3色ピーマン キャベツ・人参・ブロッコリー りんご	せんべい 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉 バナナ・黄桃
12 26 金	お粥・みそ汁 白身魚の煮物 ひじきの煮物	麩 魚(タラ) ひじき	米	なめこ 白菜・人参・玉ねぎ 枝豆・コーン	せんべい すいとん風 牛乳	長ねぎ・大根 人参・椎茸・小麦粉
13 27 土	お粥・みそ汁 肉じゃが・オレンジ キャベツの煮浸し	麩 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参・オレンジ 人参・キャベツ・コーン	せんべい りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
15 29 月	煮込みうどん 里芋の煮物 みかん	挽肉	うどん 里芋	長ねぎ・人参・ほうれん草 みかん	せんべい わかめ粥 牛乳	米・ワカメ
16 30 火	お粥・みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 青菜の煮浸し	挽肉・豆腐	米	大根 長ねぎ・白菜 小松菜・人参・えのき	せんべい パンプキン蒸しパン 牛乳	小麦粉・かぼちゃ
17 31 水	お粥・みそ汁 じゃがいものそばろ煮 もやしサラダ風・グレープフルーツ	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参・グリーンピース もやし・人参・水菜・グレープフルーツ	せんべい いちごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。