



# 1月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				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	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
4 18 水	ごはん・みそ汁 サケのごま照り焼き・おかか和え ひじきの煮物	ワカメ・魚(サケ)・ 鯉節・ひじき・油揚げ	米	玉ねぎ・インゲン・人参・椎茸・ コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・ゴマ・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 きなこクッキー	小麦粉・きなこ・砂糖・ サラダ油・豆乳
5 19 木	ミートソーススパゲティ 花野菜のマヨネーズ和え オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ トマト缶・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・オレンジ	オリーブ油・サラダ油・ 小麦粉・ケチャップ・ソース・ コンソメ・砂糖・塩・酢・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
6 20 金	6日)七草:菜飯 20日)ごはん 松風焼き・かぼちゃソテー みそ汁・キャベツのさっぱりサラダ	鶏ひき肉・豆腐・ 青のり	米・麩	なめこ・長ネギ・玉ねぎ・ かぼちゃ・きゅうり・トマト・ もやし・キャベツ・6日)葉大根	塩・かつおだし・みそ・砂糖・ サラダ油・片栗粉・みりん・酒・ ゴマ・しょうゆ・酢・オリーブ油	せんべい・牛乳 牛乳 りんご餃子	りんご・砂糖・ 餃子の皮・サラダ油
7 21 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け 春雨サラダ	油揚げ・鶏肉	米・里芋・春雨	かぶ・人参・長ネギ・小松菜・ 絹さや・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・塩・酢・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 ワカメおにぎり	米・ワカメ
23 月	チャーハン コロコロ野菜のサラダ 中華スープ・みかん	豚ひき肉・ワカメ	米・じゃがいも	長ネギ・人参・コーン・ グリーンピース・チンゲン菜・ 玉ねぎ・きゅうり・みかん	サラダ油・鶏がらだし・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 すいとん	鶏肉・長ネギ・大根・ 人参・椎茸・小麦粉・ サラダ油・かつおだし・ 酒・塩・しょうゆ
10 24 火	ごはん・みそ汁 魚の和風あん キンピラごぼう	魚(タラ)・油揚げ	米・さつまいも	玉ねぎ・絹さや・赤ピーマン・ ごぼう・人参	かつおだし・みそ・酒・片栗粉・ サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ピーチゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
11 25 水	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 青菜の和風マヨ和え	焼き豆腐・豚肉・鯉節	米	ナス・インゲン・白菜・ しらたき・長ネギ・小松菜・ しめじ・人参	かつおだし・みそ・しょうゆ・ 砂糖・酒・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 野菜クラッカー	サラダ油・小麦粉・ パセリ・人参・ゴマ・ 砂糖・塩
12 木	キーマカレー もやしサラダ グレープフルーツ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ もやし・水菜・キクラゲ・ グレープフルーツ	サラダ油・カレールウ・砂糖・ 酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おからドーナツ	小麦粉・おから・ サラダ油
26 木 誕生会	キーマカレー もやしサラダ グレープフルーツ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ もやし・水菜・キクラゲ・ グレープフルーツ	サラダ油・カレールウ・砂糖・ 酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ヨーグルトポムポム	小麦粉・りんご・ ヨーグルト・牛乳・砂糖・ サラダ油・レモン汁・ ホイップ
13 27 金	鶏南蛮うどん ブロッコリーののり和え バナナ	鶏肉・ツナ・のり	うどん	長ネギ・人参・ほうれん草・ ブロッコリー・しめじ・バナナ	めんつゆ・かつおだし・砂糖・ しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
14 28 土	スタミナ丼 切干大根煮 みそ汁・オレンジ	豚肉・油揚げ	米・麩	もやし・玉ねぎ・人参・ニラ・ おろし生姜・チンゲン菜・ 椎茸・切干大根・インゲン・ オレンジ	サラダ油・コンソメ・塩・ しょうゆ・かつおだし・みそ・ 砂糖・酒	せんべい・牛乳 牛乳 青りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
16 30 月	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 白菜の甘酢漬け	鶏肉・豆乳	米	かぼちゃ・長ネギ・玉ねぎ・ しめじ・まいたけ・パセリ・ 白菜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・ サラダ油・コンソメ・砂糖・酢	せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・長ネギ・ キャベツ・小麦粉・ サラダ油・ソース・ かつおだし・青のり
17 31 火	ごはん・みそ汁 肉豆腐 青菜のごま和え	豚肉・豆腐	米	大根・絹さや・椎茸・長ネギ・ 人参・グリーンピース・小松菜・ えのき	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・みりん・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・豆乳

★太枠で囲まれている13、27日(金)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	469cal(463)	17.8g(15.0)
3~5歳児	577kcal(574)	22.1g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★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和飲み物がつきます。



# 1月 予定献立表(準備)



## 《準備食》

## えがお保育園

日付 曜日	昼食	昼食の食材				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	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
4 18 水	軟飯・みそ汁 サケのごま照り焼き・おかか和え ひじきの煮物	ワカメ・魚(サケ)・ 鰹節・ひじき	米	玉ねぎ・インゲン・人参・椎茸・ コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・ゴマ・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 きなこクッキー	小麦粉・きなこ・砂糖・ サラダ油・豆乳
5 19 木	ミートソーススパゲティ 花野菜の和え物 オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ トマト缶・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・オレンジ	小麦粉・ケチャップ・ソース・ コンソメ・砂糖・塩・酢・ かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
6 20 金	6日)七草:菜飯 20日)軟飯 松風焼き・蒸しかぼちゃ みそ汁・キャベツのさっぱりサラダ	鶏ひき肉・豆腐・ 青のり	米・麩	なめこ・長ネギ・玉ねぎ・ かぼちゃ・きゅうり・トマト・ もやし・キャベツ・6日)葉大根	塩・かつおだし・みそ・砂糖・ サラダ油・片栗粉・みりん・酒・ ゴマ・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 りんご餃子	りんご・砂糖・ 餃子の皮・サラダ油
7 21 土	軟飯・みそ汁 鶏肉とかぶの煮付け 春雨サラダ	鶏肉	米・里芋・春雨	かぶ・人参・長ネギ・小松菜・ 絹さや・きゅうり・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ワカメおにぎり	米・ワカメ
23 月	チャーハン コロコロ野菜のサラダ 中華スープ・みかん	豚ひき肉・ワカメ	米・じゃがいも	長ネギ・人参・コーン・ グリーンピース・チンゲン菜・ 玉ねぎ・きゅうり・みかん	鶏がらだし・しょうゆ・ かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 すいとん	鶏肉・長ネギ・大根・ 人参・椎茸・小麦粉・ サラダ油・かつおだし・ 酒・塩・しょうゆ
10 24 火	軟飯・みそ汁 魚の和風あん キンピラごぼう煮	魚(タラ)	米・さつまいも	玉ねぎ・絹さや・赤ピーマン・ ごぼう・人参	かつおだし・みそ・酒・片栗粉・ 砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ピーチゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
11 25 水	軟飯・みそ汁 すき焼き風煮 青菜の和風和え	焼き豆腐・豚肉・鰹節	米	ナス・インゲン・白菜・ 長ネギ・小松菜・しめじ・人参	かつおだし・みそ・しょうゆ・ 砂糖・酒	せんべい・牛乳 牛乳 野菜クラッカー	サラダ油・小麦粉・ パセリ・人参・ゴマ・ 砂糖・塩
12 木	軟飯・具だくさん肉団子スープ もやしサラダ グレープフルーツ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ もやし・水菜・キクラゲ・ グレープフルーツ	コンソメ・塩・砂糖・酢・ しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 おからドーナツ(焼)	小麦粉・おから・ サラダ油
26 木 誕生会	軟飯・具だくさん肉団子スープ もやしサラダ グレープフルーツ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ もやし・水菜・キクラゲ・ グレープフルーツ	コンソメ・塩・砂糖・酢・ しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 ヨーグルトポムポム	小麦粉・りんご・ ヨーグルト・牛乳・砂糖・ サラダ油・レモン汁・ ホイップ
13 27 金	鶏南蛮うどん ブロッコリーののり和え バナナ	鶏肉・のり	うどん	長ネギ・人参・ほうれん草・ ブロッコリー・しめじ・バナナ	めんつゆ・かつおだし・砂糖・ しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
14 28 土	スタミナ丼 切干大根煮 みそ汁・オレンジ	豚肉	米・麩	もやし・玉ねぎ・人参・ニラ・ おろし生姜・チンゲン菜・ 椎茸・切干大根・インゲン・ オレンジ	コンソメ・塩・しょうゆ・ かつおだし・みそ・砂糖・酒	せんべい・牛乳 牛乳 青りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
16 30 月	軟飯・みそ汁 鶏肉ときのこの豆乳クリーム煮 白菜の甘酢漬け	鶏肉・豆乳	米	かぼちゃ・長ネギ・玉ねぎ・ しめじ・まいたけ・パセリ・ 白菜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・塩・小麦粉・ コンソメ・砂糖・酢	せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・長ネギ・ キャベツ・小麦粉・ サラダ油・ソース・ かつおだし・青のり
17 31 火	軟飯・みそ汁 肉豆腐 青菜のごま和え	豚肉・豆腐	米	大根・絹さや・椎茸・長ネギ・ 人参・グリーンピース・小松菜・ えのき	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・みりん・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・豆乳

★太枠で囲まれている13、27日(金)、旬の食材の日です。給食だよりも記載している食材を使用しています。

午前おやつは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

☆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。

※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(離乳) 🍱🍲🥗🍷🍰🍰🍰

えがお保育園

日付		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
		午前食	午後食
4	お粥・みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	お粥・スープ(人参・麩)	
18	白身魚とインゲンの煮物	挽肉と野菜の煮物	
水	(魚(タラ)・インゲン・人参)	(鶏ひき肉・玉ねぎ・ひじき・コーン)	
5	トマトにゆうめん	お粥・みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも)	
19	(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶)	しらすと花野菜の煮物	
木	オレンジ	(しらす・ブロッコリー・カリフラワー・人参)	
6	6日)菜飯粥(葉大根)・みそ汁(長ネギ・麩)	お粥	
七草	20日)お粥・みそ汁(長ネギ・麩)	スープ(かぼちゃ・きゅうり)	
20	かぼちゃのそぼろ煮	キャベツの白和え	
金	(鶏ひき肉・かぼちゃ・玉ねぎ)	(豆腐・キャベツ・トマト)	
7	お粥・みそ汁(里芋)	お粥・スープ(春雨・長ネギ)	
21	挽肉とかぶの煮物	しらすと野菜の煮物	
土	(鶏ひき肉・かぶ・人参・長ネギ)	(しらす・小松菜・人参・コーン)	
23	具入り粥(鶏ひき肉・長ネギ・人参・コーン)	お粥・みそ汁(じゃがいも・人参)	
月	みかん	しらすと大根の煮物	
10	お粥・みそ汁(さつまいも)	お粥・スープ(人参・玉ねぎ)	
24	白身魚と野菜の煮物	さつまいものそぼろ煮	
火	(魚(タラ)・玉ねぎ・人参・絹さや)	(鶏ひき肉・さつまいも・ブロッコリー・赤ピーマン)	
11	お粥・みそ汁(ナス・インゲン)	お粥・スープ(白菜・しめじ)	
25	豆腐と野菜の煮物	挽肉と青菜の煮物	
水	(豆腐・白菜・長ネギ)	(鶏ひき肉・小松菜・人参)	
12	お粥・グレープフルーツ	お粥・みそ汁(玉ねぎ・麩)	
木	具だくさんスープ	しらすと野菜の煮物	
	(鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	(しらす・もやし・人参・じゃがいも)	
26	お粥・グレープフルーツ	お粥・みそ汁(玉ねぎ・麩)	
木	具だくさんスープ	しらすと野菜の煮物	
誕生会	(鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	(しらす・もやし・人参・じゃがいも)	
13	煮込みうどん	お粥・みそ汁(ほうれん草・人参)	
27	(うどん・鶏ひき肉・ほうれん草・人参・長ネギ)	白身魚と野菜の煮物	
金	バナナ	(魚(タラ)・ブロッコリー・しめじ)	
14	そぼろ粥(鶏ひき肉・人参)	お粥・スープ(もやし・玉ねぎ)	
28	みそ汁(チンゲン菜・麩)	ゆで干し大根の煮物	
土	オレンジ	(しらす・切干大根・インゲン・人参)	
16	お粥・みそ汁(かぼちゃ・長ネギ)	お粥・スープ(白菜・きゅうり)	
30	挽肉と野菜の煮物	マカロニとかぼちゃの煮物	
月	(鶏ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・しめじ)	(マカロニ・かぼちゃ・人参)	
17	お粥・みそ汁(大根・絹さや)	お粥・スープ(小松菜)	
31	豆腐と野菜の煮物	しらすとさつまいもの煮物	
火	(豆腐・小松菜・椎茸・人参)	(しらす・さつまいも・長ネギ・グリーンピース)	

☆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。