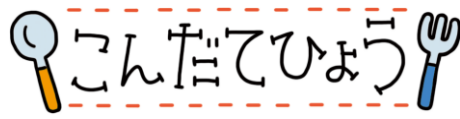


令和5年2月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	水	豆乳バナ ナ味	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め かぼちゃのゴマ焼き キャベツとささみのスープ キウイフルーツ 麦茶	コーンフレ ーククッキ ー 飲むヨーグ ルト	焼きぶたもも 鶏ささ み ドリンクヨーグル ト	精白米 調合油 ごま油 い りごま 三温糖 コーンフ レーク 無塩バター	こまつな えのきたけ た まねぎ しょうが くりか ぼちゃ キャベツ ぶなし めじ キウイフルーツ	乳児：485 幼児：562
2	木	飲むヨー グルト	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き チンゲン菜ともやしのナムル 白菜・えのき・人参の清汁 オレンジ 麦茶	チーズおに ぎり 麦茶	若鶏もも 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 マヨネーズ いり ごま ごま油	チンゲンサイ りょくと うもやし にんじん はく さい えのきたけ オレン ジ	乳児：511 幼児：575
3	金	野菜ステ ィック(さ つまいも) 麦茶	ご飯 ししゃもフライ 五目納豆 なめこ味噌汁 りんご 麦茶	オレンジジ ュース 恵方巻き	ししゃも生干し 鶏卵 納豆 しらす干し 淡色 辛みそ ぶたロース	精白米 薄力粉 パン粉 調 合油 三温糖	ほうれんそう にんじん 生しいたけ なめこ だい こん 青ねぎ りんご 焼 きのり きゅうり オレン ジジュース	乳児：493 幼児：576
4	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 ブロッコリーのかつお節和え 鶏とさつまいもの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	ぶたロース 削り節 若鶏ささみ 淡色辛み そ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 さつまいも ハードビスケ ット	ごぼう にんじん さやい んげん ブロッコリー た まねぎ バナナ	乳児：525 幼児：595
6	月	乳酸菌飲 料	ご飯 冬野菜カレー にらともやしの炒め物 豆苗と卵のスープ りんご 麦茶	リッツジャ ムサンド 牛乳	乳酸菌飲料 若鶏もも ぶたかたロース 鶏卵 普通牛乳	精白米 ジャがいも 調合 油 ごま油 片栗粉 いりご ま スナッククラッカー	たまねぎ にんじん だい こん ごぼう りょくと うもやし にら ぶなしめじ トウモロコシ 青ねぎ りん ご いちごジャム	乳児：581 幼児：668
7	火	牛乳	ご飯 たららの煮付け 根菜の煮物 豆腐・大根の味噌汁 バナナ 麦茶	いそべあげ 風おにぎり 麦茶	普通牛乳 たら 若鶏も も 絹ごし豆腐 淡色辛 みそ 焼き竹輪	精白米 さつまいも 調合 油 三温糖 薄力粉	しょうが にんじん ごぼ う れんこん さやえん ど う だいこん 青ねぎ バ ナナ あおのり	乳児：476 幼児：535
8	水	豆乳バナ ナ味	肉うどん 白菜とかにかまごま和え がんもの煮物 キウイフルーツ 麦茶	アップルケ ーキ 飲むヨーグ ルト	調整豆乳 ぶたロース 油揚げ かにかまぼこ がんもどき 鶏卵 ドリ ンクヨーグルト	ゆでうどん 調合油 いり ごま 三温糖 砂糖 有塩バ ター	バナナ 長ねぎ えのきた け 青ねぎ はくさい キ ウイフルーツ りんご	乳児：443 幼児：509
9	木	飲むヨー グルト	ほうれん草食パン チキングラタン ブロッコリーとツナの和え物 ビーフンスープ オレンジ 麦茶	ごまゆかり おにぎり 麦茶	ドリンクヨーグルト 若鶏もも 普通牛乳 ブ ロセスチーズ まぐろ 油漬缶詰 ぶたひき肉	食パン ジャがいも 薄力 粉 有塩バター ビーフン ごま油 精白米 いりごま	ほうれんそう にんじん たまねぎ グリンピース 水煮缶詰 ブロッコリー コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ぶなしめじ し ょうが オレンジ しその 葉	乳児：459 幼児：510
10	金	食パン 麦茶	ご飯 かじきの竜田揚げ 小松菜の煮浸し きのことわかめの味噌汁 りんご 麦茶	サツマイモ チップス 牛乳	めかじき 油揚げ 若鶏 もも 淡色辛みそ 普通 牛乳	食パン 精白米 片栗粉 調 合油 三温糖 さつまいも	しょうが こまつな にん じん カットわかめ ぶな しめじ えのきたけ 青ね ぎ りんご	乳児：447 幼児：519
11	土		建国記念の日					
13	月	乳酸菌飲 料	ミートボールのスパゲッティ さつまいもとツナのサラダ ジンジャーベジスープ りんご 麦茶	フレンチト ースト 牛乳	乳酸菌飲料 ぶたひき 肉 鶏卵 まぐろ水煮缶 詰 パルメザンチーズ 普 通牛乳	スパゲティ 片栗粉 三温 糖 さつまいも オリーブ 油 マヨネーズ 食パン 有 塩バター メープルシロッ プ	たまねぎ ホールトマト トマトケチャップ マッ シュルーム水煮缶 くり かぼちゃ にんじん れん こん パセリ しょうが りんご	乳児：559 幼児：641
14	火	牛乳	ご飯 ぶりのしょうが焼き 高野豆腐の五目煮 かぶとほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	とりごぼう おにぎり 麦茶	普通牛乳 ぶり 凍り豆 腐 淡色辛みそ 鶏ひき 肉	精白米 糸こんにゃく 三 温糖	しょうが にんじん 生し いたけ グリンピース水 煮缶詰 かぶ ほうれんそ う たまねぎ バナナ ご ぼう	乳児：469 幼児：525
15	水	豆乳バナ ナ味	ご飯 チキンナゲット 和風コールスローサラダ 白菜としめじの味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	かぼちゃの スコーン 飲むヨーグ ルト	調整豆乳 鶏焼きひき 肉 木綿豆腐 削り節 淡色辛みそ 油揚げ 普 通牛乳 ドリンクヨー グルト	精白米 片栗粉 マヨネー ズ 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 薄力粉	バナナ キャベツ きゅう り にんじん しその葉 はくさい ぶなしめじ キ ウイフルーツ くりかぼ ちゃ	乳児：532 幼児：622
16	木	飲むヨー グルト	ご飯 豚肉と小松菜の中華炒め かぼちゃのゴマ焼き キャベツとささみのスープ オレンジ 麦茶	鮭わかめお にぎり 麦茶	ドリンクヨーグルト ぶたもも 鶏ささみ さけ	精白米 調合油 ごま油 い りごま 三温糖	こまつな えのきたけ た まねぎ しょうが くりか ぼちゃ キャベツ ぶなし めじ オレンジ 乾わかめ	乳児：430 幼児：474

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	金	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き チンゲン菜ともやしのナムル 白菜・えのき・人参の清汁 りんご 麦茶	サモサ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ ぶたひき肉 普通牛乳	さつまいも 精白米 マヨネーズ いらりごま ごま油 じゃがいも 春巻きの皮 調合油	チンゲンサイ りょくと うもやし にんじん はく さい えのきたけ りんご たまねぎ	乳児：468 幼児：546
18	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 ブロッコリーのかつお節和え 鶏とさつまいもの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	普通牛乳 ぶたローズ 削り節 若鶏ささみ 淡色辛みそ	精白米 調合油 三温糖 さつまいも ハードビスケ ット	ごぼう にんじん さやい んげん ブロッコリー た まねぎ バナナ	乳児：525 幼児：595
20	月	乳酸菌飲料	ご飯 冬野菜カレー にらともやしの炒め物 豆苗と卵のスープ りんご 麦茶	きなこマカ ロニ 牛乳	乳酸菌飲料 若鶏もも ぶたかたローズ 鶏卵 きな粉 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合 油 ごま油 片栗粉 いらり ごま マカロニ 三温糖	たまねぎ にんじん だい こん ごぼう りょくと うもやし にら ぶなしめじ トウモロコシ 青ねぎ りん ご	乳児：569 幼児：653
21	火	牛乳	ご飯 たららの煮付け 根菜の煮物 豆腐・大根の味噌汁 バナナ 麦茶	コーン昆布 の洋風おに ぎり 麦茶	普通牛乳 たら 若鶏も も 絹ごし豆腐 淡色辛 みそ	精白米 さつまいも 調合 油 三温糖 有塩バター	しょうが にんじん ごぼ う れんこん さやえん どう だいこん 青ねぎ バ ナナ コーン缶詰粒 刻み 昆布	乳児：533 幼児：606
22	水	豆乳バナ ナ味	肉うどん 白菜とかにかまごま和え がんもの煮物 キウイフルーツ 麦茶	ケーキサレ 飲むヨーグ ルト	調整豆乳 ぶたローズ 油揚げ かにかまぼこ がんもどき 鶏卵 パル メザンチーズ ドリン クヨーグルト	ゆでうどん 調合油 いら りごま 三温糖 有塩バター	バナナ 長ねぎ えのきた け 青ねぎ はくさい キ ウイフルーツ たまねぎ コーン缶詰粒 ほうれん そう	乳児：404 幼児：462
23	木		天皇誕生日					
24	金	食パン 麦茶	ご飯 かじきの竜田揚げ 小松菜の煮浸し きのこわかめの味噌汁 りんご 麦茶	たこ焼き風 いもち 牛乳	めかじき 油揚げ 若鶏 もも 淡色辛みそ パル メザンチーズ 削り節 普通牛乳	食パン 精白米 片栗粉 調 合油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが こまつな にん じん 乾わかめ ぶなしめ じ えのきたけ 青ねぎ りんご あおのり	乳児：449 幼児：521
25	土	牛乳	ご飯 チキンナゲット 和風コールスローサラダ 白菜としめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	鶏焼きひき肉 木綿豆 腐 削り節 淡色辛みそ 油揚げ 普通牛乳	精白米 片栗粉 マヨネー ズ 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 ハードビスケット	キャベツ きゅうり にん じん しその葉 はくさい ぶなしめじ バナナ	乳児：565 幼児：501
27	月	乳酸菌飲料	ミートボールのスパゲッティ さつまいもとツナのサラダ ジンジャーベジスープ りんご 麦茶	スティック パン 牛乳	乳酸菌飲料 ぶたひき 肉 鶏卵 まぐろ水煮缶 詰 パルメザンチーズ 普 通牛乳	スパゲティ 片栗粉 三温 糖 さつまいも オリーブ 油 マヨネーズ スティッ クパン	たまねぎ ホールトマト トマトケチャップ マッ シュルーム水煮缶 くり かぼちゃ にんじん れん こん パセリ しょうが りんご	乳児：577 幼児：664
28	火	牛乳	ご飯 ぶりのしょうが焼き 高野豆腐の五目煮 かぶとほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	そぼろおに ぎり 麦茶	普通牛乳 ぶり 凍り豆 腐 淡色辛みそ ぶたひ き肉	精白米 糸こんにゃく 三 温糖	しょうが にんじん 生し いたけ グリンピース水 煮缶詰 かぶ ほうれん そう たまねぎ バナナ	乳児：467 幼児：523

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	496	21.7	16.2
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	566	24.9	18.4
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19