



# 1月の献立

エネルギー：乳児 502 kcal 幼児 545kcal

たんぱく質：乳児 19.6 g 幼児20.7 g



令和4年1月5日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
4・18火	ぎゅうにゅう	ごはん こうやどうふのもののみそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米 砂糖 ホットケーキ粉 油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 味噌 きな粉	人参 玉ねぎ 干し椎茸 切干大根 ねぎ さやいんげん わかめ りんご	胚芽ビスケット 塩せんべい	わかめにぎり
5・19水	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのマーメイドやき こふきいも にんじんのあまに かいわれだいこんのスープ くだもの	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米 じゃが芋 砂糖 食パン	牛乳 鶏肉 卵	玉ねぎ マーメイド 人参 カイワレ大根 小松菜 ねぎ	ブリッツ ポーロ	そばろにぎり
6・20木	ぎゅうにゅう	ポークカレー はるさめのマヨネーズあえ くだもの	ぎゅうにゅう オレンジむしぼん	米 じゃが芋 バター 油 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキ粉 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン りんご もやし きゅうり マーメイドジャム キャベツ オレンジジュース	ソフトケーキ 小魚	ごま塩にぎり
7・21金	ぎゅうにゅう	ごはん かりんあげ ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう クリームシチュー	米 油 片栗粉 砂糖 バター 小麦粉 ツナ	牛乳 鶏肉	南瓜 人参 ほうれん草 かぶ 玉ねぎ りんご さやいんげん	サブレ くだもの	ひじきにぎり
8・22土	ぎゅうにゅう	うめそうめん さといものにも くだもの	ぎゅうにゅう じゃこにぎり	そうめん 里芋 砂糖 米	牛乳 味噌 豚肉 りめんじゃこ	梅干し 大根 水菜 舞茸 人参 こんにゃくりんご	ブリッツ ハト麦おこし	しらすにぎり
11・25火	ぎゅうにゅう	ごはん チキンナゲット そえやさい かぶのスープ くだもの	ぎゅうにゅう みそうどん	米 小麦粉 片栗粉 手振りうどん	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 味噌	にんにく 人参 キャベツ かぶ 赤ピーマ ン 万能ねぎ りんご 大根 ネギ	クッキー ねじりんぼう	ぶたそばろ にぎり
12・26水	ぎゅうにゅう	ごはん ながいものうまに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう トマトスパゲティ	米 長いも 砂糖 油 仙台麩 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ 味噌	昆布 玉ねぎ 人参 さやいんげん しめじ 切干大根 ネギ みかん トマト缶 ビーマン ニンニク	卵パン 揚げせんべい	ゆかりにぎり
13木 誕生会	ぎゅうにゅう	マーガリンサンド スパニッシュオムレツ スティックきゅうり カリフラワーのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ ちゅうかおこわ	レーズンパン 油 じゃが芋 米 餅米 ごま油 砂糖	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 カリフラワー 青梗菜 セロリー みかん ごぼう	カステラ 角チーズ	おかかにぎり
14・28金	ぎゅうにゅう	ごはん かぼちゃとぶたにくのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう シュガーサンド	米 砂糖 食パン マーガリン	牛乳 味噌 豚肉	人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ 豆苗 南瓜 キャベツ みかん	こつぶっこ マドレーヌ	昆布にぎり
15・29土	ぎゅうにゅう	わかめうどん とりにくときやべつのみそいため くだもの	ぎゅうにゅう ジャムサンド	手振りうどん 砂糖 油 食パン	牛乳 鶏肉 味噌	ねぎ わかめ キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン りんご イチゴジャム	玄米ぼんせん	つなのにぎり
17・31月	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいものそばろに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 竹輪	玉ねぎ 人参 白滝 キャベツ さやいんげん ねぎ りんご 青のり	野菜パー 動物ビスケット	切干大根にぎり
24月	ぎゅうにゅう	ごはん さばのとうざに かぼちゃとこんぶのもの ゆでやさい くだもの	ぎゅうにゅう おうとうホットケーキ	米 砂糖 ホットケーキ粉 油	牛乳 鯖 味噌	梅干し 南瓜 昆布 玉ねぎ フロッキー 大根 白菜 にんにく 万能ねぎ 舞茸 もも缶 みかん	源氏パイ ミレービスケット	じゃこにぎり
27木	ぎゅうにゅう	かきあげどん かぶとしらすのすのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう りんごいもようかん	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも	牛乳 エビ シラス 味噌	玉ねぎ 三つ葉 かぶ 人参 きゅうり 南瓜 ねぎ みかん りんご	たべっこ動物 くだもの	みそにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。