



エネルギー：乳児 513 kcal 幼児 576kcal

たんぱく質：乳児 19.0 g 幼児20.4 g

令和4年11月1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
1・22火	ぎゅうにゆう	ごはん にさかな あまにまめ なます みそしる くだもの	ぎゅうにゆう とうふどーなつ	米 油 砂糖 ホットケーキ粉	鯖 豆腐 味噌	葱 生姜 金時豆 大根 もやし きゅうり 人参 葱 もやし 水菜	マドレーヌ ブリッツ	こぎつねにぎり
2・16水	ぎゅうにゆう	なっとうごはん こんさいのものも みそしる くだもの	ぎゅうにゆう かぼちゃのむしぼん	米 ホットケーキ粉 砂糖 油	牛乳 納豆 豚肉 味噌	小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう こんにやく なす カイワレ大根 レンコン 椎茸 柿 南瓜	ボーロ 胚芽スティック	そぼろにぎり
4・18金	ぎゅうにゆう	じゃごごはん だいこんとりにくのにも みそしる くだもの	ぎゅうにゆう コーンスープ やさいクラッカー	米 砂糖 油 小麦粉 バター じゃ が芋 野菜クラッカー	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 味噌 ベーコン	大根 人参 ごぼう さやいんげん 青梗菜 葱 豆苗 みかん とうもろこし缶 玉ねぎ	野菜パー サブレ	昆布にぎり
5・19土	ぎゅうにゆう	かまぼこうどん かぶのそぼろに ゆでやさい くだもの	ぎゅうにゆう こくとうロールさんど	手振りうどん 長いも 砂糖 黒糖ロール マーガリン 片栗粉	牛乳 かまぼこ 鶏肉 味噌	小松菜 葱 ブロッコリー 人参 柿 かぶ	せんべい クッキー	おかかにぎり
7・21月	ぎゅうにゆう	ごはん こうやどふのものも みそしる くだもの	ぎゅうにゆう わふうスープ スパゲティ	米 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 高野豆腐 豚肉 味噌 ツナ 油揚げ	人参 キャベツ ほうれん草 葱 さやいんげん りんご 大根 玉ねぎ	卵パン みかん	ひじきにぎり
8火	ぎゅうにゆう	乳児:わかめごはん 幼児:わかめにぎり ゆかりにぎり からあげ フライドポテト スティックきゅうり すましじる くだもの	ぎゅうにゆう マーマレード ホットケーキ	米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 バター ホットケーキ粉	牛乳 鶏肉	炊き込みわかめ 生姜 きゅうり 大根 人参 葱 マーマレードジャム みかん	小魚 さつまぼうろ	ツナのにぎり
9・30水	ぎゅうにゆう	ごはん せんだいふのものも ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゆう スウィートポテト	米 仙台麴 砂糖 さつまいも バター	牛乳 豚肉 味噌 生クリーム	玉葱 人参 大根 ごぼう ブロッコリー もやし 小松菜 葱 りんご	せんべい 角チーズ	梅にぎり
10・24木	ぎゅうにゆう	カレーライス シーフードマリネ くだもの	ぎゅうにゆう ヨーグルトゼリー	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 豚肉 しらす ホタテ ヨーグルト ゼラチン	玉葱 人参 ビーマン りんご キャベツ もやし 赤ビーマン ブロッコリー りんご イチゴジャム	リングドーナツ	切干大根にぎり
11・25金	ぎゅうにゆう	ごはん こんさいのいっころがし すましじる くだもの	ぎゅうにゆう クラッカーさんど	米 里芋 砂糖 クラッカー マーガリン	牛乳 豚肉 味噌 はんぺん	人参 こんにやく 玉ねぎ ごぼう さやいんげん 白菜 万能ねぎ あんずジャム	卵パン 小魚	ゴマ塩にぎり
12・26土	ぎゅうにゆう	きつねうどん さといもとりにくのいために くだもの	ぎゅうにゆう バームクーヘン こざかな	手振りうどん 里芋 砂糖 バームクーヘン	牛乳 小魚 油揚げ いか	小松菜 葱 人参 さやいんげん 玉ねぎ みかん	ミレービスケット 源氏パイ	ゆかりにぎり
14・28月	ぎゅうにゆう	ごはん はつぼうさい みそしる くだもの	ぎゅうにゆう くるくるロール	米 油 里芋 食パン マーガリン 片栗粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	人参 白菜 青梗菜 玉ねぎ 大根 葱 柿 イチゴジャム	動物ビスケット ねじりんぼう	わかめにぎり
15火 誕生会	ぎゅうにゆう	パン とりにくのクリームに はるさめスープ くだもの ぎゅうにゆう	おちゃ じゃこねぎちゃーはん	超熟ロール じゃが芋 油 小麦粉 バター 春雨 米 ごま油	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	玉葱 赤ビーマン ビーマン ブロッコリー なら 葱 りんご	玄米ポンせん	ぶたそぼろ にぎり
17木29火	ぎゅうにゆう	ごはん ぶたにくとやさいのしおいため みそしる くだもの	ぎゅうにゆう じゃがもち	米 油 じゃが芋 片栗粉 バター	牛乳 豚肉 味噌	白菜 もやし 人参 ブロッコリー 葱 わかめ 南瓜 りんご	こつぶっこ クッキー	味噌にぎり

※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。