



エネルギー：乳児 5134kcal 幼児 567kcal

たんぱく質：乳児 19.0 g 幼児20.1 g

令和4年12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・15木	ぎゅうにゅう	そぼろどん もやしとはくさいのあえもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう やきうどん	米 油 ごま油 茹でうどん	牛乳 豚肉 竹輪 味噌 おかか	葱 生姜 もやし 白菜 小松菜 人参 南瓜 玉ねぎ 豆苗 キャベツ 玉葱 ビーマン みかん	角チーズ 羊かりんとう	梅にぎり
2・16金	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう エビピラフ	米 油 バター 米	牛乳 豚肉 味噌 エビ	もやし 人参 ブロッコリー 大根 水菜 みかん 玉ねぎ	ミレー ビスケット ソフトケーキ	ごま塩にぎり
3・17土	ぎゅうにゅう	みそうどん ながいものうまに くだもの	ぎゅうにゅう リングドーナツ	手振りうどん 砂糖 長いも リングドーナツ	牛乳 竹輪 味噌	大根 葱 玉ねぎ 人参 さやいんげん りんご	玄米ぼんせん	昆布にぎり
5・19月	ぎゅうにゅう	ごはん とりだんごのはくさいに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ういろう	米 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌 小豆	葱 生姜 白菜 人参 白滝 大根 カイワレ大根 葱 みかん	星っこ ビスケット	豚そぼろにぎり
6・20火	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのこぼんあげ いんげんのいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう いもようかん	米 片栗粉 白玉麩 油 砂糖 さつまいも	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 味噌	人参 葱 ひじき キャベツ さやいんげん 玉葱 さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 りんご 寒天	クッキー 小魚	ひじきにぎり
7水27火	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくとじゃがいものいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ごへいもち	米 ごま油 もち米 油	牛乳 豚肉 味噌	ビーマン もやし 人参 ブロッコリー わかめ 南瓜 葱 りんご	胚芽ビスケット こつぶっこ	わかめにぎり
8・22木	ぎゅうにゅう	かぼちゃカレー はくさいとじゃこのさらだ くだもの	ぎゅうにゅう まかにのスープ	米 油 小麦粉 砂糖 マカロニ バター	牛乳 ツナ ちりめんじゃこ ヨーグルト ベーコン	南瓜 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 もやし きゅうり りんご キャベツ 赤ビーマン エリンギ	野菜パー マドレーヌ	じゃこにぎり
9金21水	ぎゅうにゅう	ごはん さばのみそに あえもの すましじる くだもの	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	米 葱 砂糖 黒砂糖	牛乳 鯖 豆乳 生クリーム ゼラチン 味噌	葱 生姜 きゅうり 人参 もやし 干し椎茸 えのき茸 りんご	クラッカー ビスケット	鮭にぎり
10・24土	ぎゅうにゅう	とりにくうどん さといものいかのにも くだもの	ぎゅうにゅう はちみつ ロールさんど	手振りうどん 里芋 砂糖 超熟ロール はちみつ	牛乳 鶏肉 いか	葱 水菜 人参 こんにゃく 柿	クラッカー カステラ	おかかにぎり
12・26月	ぎゅうにゅう	ごはん ころころきゅうり むしどりのマヨソースかけ そえやさい ちんげんさいのスープ くだもの	ぎゅうにゅう レーズン パンケーキ	米 マヨネーズ ホットケーキ粉 油 はちみつ	牛乳 鶏肉	玉葱 きゅうり 青梗菜 水菜 きゃべつ 人参 りんご 干しぶどう	サブレ 角チーズ	切干大根 にぎり
13火 誕生会	ぎゅうにゅう	パン さつまいものグラタン キャベツのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ うめひじきにぎり	白い食卓ロール 油 バター 小麦粉 米	牛乳 豚肉 チーズ	玉葱 ブロッコリー キャベツ カリフラワー 葱 りんご 梅干し ひじき	さつまぼうろ せんべい	そぼろにぎり
14・28水	ぎゅうにゅう	ごはん マーボーとうふ わかめすーぶ くだもの	ぎゅうにゅう しゅがーさんど	米 油 砂糖 片栗粉 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 味噌	葱 赤ビーマン わかめ 青梗菜 りんご	クッキー 羊かりんとう	こぎつねにぎり
23 クリスマス	ぎゅうにゅう	おほしさまごはん とりからあげ じゃがバター ホワイトスープ はなみかん	ぎゅうにゅう りんごケーキ	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ホットケーキ粉 砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	とうもろこし缶 ニンニク 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ 白菜 みかん イチゴ りんご	ねじりん棒 たまごぼん	つなのにぎり

※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。