



エネルギー：乳児492 kcal 幼児 538kcal

たんぱく質：乳児 18.9 g 幼児19.6 g

令和5年1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
4・18水	ぎゅうにゅう	ごはん こうやどうふのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ごぼうチップス	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 味噌	人参 玉ねぎ 白菜 葱 キャベツ みかん ごぼう	胚芽ビスケット せんべい	わかめにぎり
5・19木	ぎゅうにゅう	ごはん ながいものうまに おんやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう にくだんごの もちまいむし	米 砂糖 仙台麩 もち米 油 長いも 片栗粉	牛乳 豚肉 味噌	昆布 玉ねぎ 人参 ブロッコリー さやいんげん 白菜 葱 みかん ピーマン	こめぼうくん ぼーろ	切干大根 にぎり
6・20金	ぎゅうにゅう	ごはん にくじゃが みそしる くだもの	ぎゅうにゅう さけのおこわ	米 じゃが芋 砂糖 もち米	牛乳 豚肉 味噌 鮭	玉葱 人参 白滝 さやいんげん 万能ねぎ しめじ 水菜 みかん	野菜パー マドレーヌ	こんぶにぎり
7・21土	ぎゅうにゅう	ごまそうめん かぶのそぼろに くだもの	ぎゅうにゅう こくとうロールサンド	そうめん 黒糖ロール 片栗粉 マーガリン	牛乳 白ごま 竹輪 鶏肉 味噌	白菜 葱 かぶ 人参 玉ねぎ りんご	せんべい ビスケット	ゆかりにぎり
10・24火	ぎゅうにゅう	わかめごはん うのはないりに ほっかいじる くだもの	ぎゅうにゅう ようふうすいとん	米 油 小麦粉	牛乳 おから 油揚げ 竹輪 鮭 味噌 ベーコン	人参 ごぼう 葱 大根 葱 生姜 みかん カリフラワー 玉葱 レタス	卵パン ミレー ビスケット	しらすにぎり
11水 誕生会	ぎゅうにゅう	パン カレーシチュー りんごのサラダ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ ごはんのおやき	白い食卓ロール じゃが芋 小麦粉 米 油 バター 砂糖 上新粉	牛乳 豚肉 ハム チーズ	玉葱 人参 さやいんげん カリフラワー きゅうり リンゴ みかん キャベツ ピーマン	クッキー 羊かりんとう	梅にぎり
12・26木	ぎゅうにゅう	ゆかりごはん あつあげのちゅうかふうに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ペンネのナポリタン	米 砂糖 ごま油 ペンネ 油	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	ゆかり 葱 人参 さやいんげん ニンニク 生姜 切干大根 水菜 もやし りんご 玉葱 ピーマン	小魚 カステラ	ひじきにぎり
13・27金	ぎゅうにゅう	ちきんカレー もやしとはくさいのあえもの くだもの	ぎゅうにゅう あずきむしぼん	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ 小豆	玉葱 人参 ピーマン りんご もやし きゅうり 白菜 水菜 りんご	胚芽スティック ソフトケーキ	ごま塩にぎり
14・28土	ぎゅうにゅう	わかめうどん とりにくとキャベツのいため くだもの	ぎゅうにゅう じゃむさんど	手振りうどん 砂糖 油 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 味噌	葱 わかめ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン りんご イチゴジャム	かりんとう 塩せんべい	おかかにぎり
16・30月	ぎゅうにゅう	ごはん ふたにくとかぼちゃのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう クラッカーサンド	米 砂糖 クラッカー	牛乳 南瓜 クリームチーズ 味噌	南瓜 人参 玉葱 葱 豆苗 さやいんげん キャベツ あんずジャム みかん	ミレービスケット ねじりん棒	つなにぎり
17・28火	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう バターさつまいも	米 油 砂糖 バター さつまいも	牛乳 鶏肉 味噌	大根 人参 さやいんげん 小松菜 白菜 葱 みかん	さつまぼうろ 角チーズ	そぼろにぎり
23月	ぎゅうにゅう	ごはん にざかな もやしとわかめのいためもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう はちみつむしぼん	米 砂糖 ごま油 ホットケーキ粉 はちみつ	牛乳 鯖 味噌	生姜 葱 きゅうり もやし わかめ 人参 白菜 万能ねぎ ほうれん草	源氏パイ ブリッツ	じゃこにぎり
25水	ぎゅうにゅう	ごはんこんさいとだいのものに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう しおらーめん	米 生中華麺 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 大豆	大根 人参 ごぼう こんにやく かぶ 水菜 干し椎茸 さやいんげん もやし キャベツ なら	はとむぎおこし せんべい	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。