



エネルギー：乳児 500kcal 幼児 568kcal

たんぱく質：乳児 18.9 g 幼児20.7 g

令和5年2月1日発行 いずみ保育園

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水	ぎゅうにゅう	ごはん にくどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 砂糖 油 超熟ロール	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 味噌	白菜 人参 青梗菜 小松菜 キャベツ ほうちく	ソフトケーキ ブリッツ	わかめにぎり
2木	ぎゅうにゅう	乳児:まぜごはん 幼児:のりまき 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 だいずごはん	米 砂糖 油 ごま油	牛乳 ウィナー ちりめんじゃこ 大豆	きゅうり 人参 もやし はくさい 赤ピーマン ピーマン 大根 ごぼう 葱 いよかん	胚芽スティック せんべい	ごま塩にぎり
3・16木	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 だいがくいも	米 油 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 味噌	大根 人参 さやいんげん 玉葱 葱 にら キャベツ みかん	小魚 ビスケット	昆布にぎり
18土	ぎゅうにゅう	ベーコンスープスパゲティ やさいとツナのいためもの くだもの	ぎゅうにゅう チーズサンド	スパゲティ 食パン マーガリン	牛乳 ベーコン ツナ チーズ	玉葱 カイワレ大根 キャベツ 人参 ピーマン イチゴ	クラッカー かりんとう	ゆかりにぎり
6・20月	ぎゅうにゅう	ごはん きりぼしだいこんとりにくのにも みそしる くだもの	ぎゅうにゅう しろいんげんまめの シチュー クラッカー	米 油 砂糖 小麦粉 バター クラッカー	牛乳 鶏肉 油揚げ いんげん豆	人参 切干大根 ごぼう こんにやく さやいんげん 葱 ほうれん草 もやし みかん ブロッコリー 玉葱	さつまぼうろ アスパラガス ビスケット	鶏そぼろにぎり
7・21火	ぎゅうにゅう	ごはん にさかな ごますあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう りんごいも ようかん	米 砂糖 さつまいも	牛乳 鯖 白ごま 豆腐	生姜 葱 もやし きゅうり さやいんげん わかめ 玉葱 りんご	源氏パイ あられ	こぎつねにぎり
8・22水	ぎゅうにゅう	ごはん こんさいのにつころがし みそしる くだもの	ぎゅうにゅう チーズむしぱん	米 里芋 砂糖 ホットケーキ粉	牛乳 豚肉 味噌 チーズ	人参 こんにやく なす キャベツ 葱 りんご	ビスケット ブリッツ	ごま塩にぎり
9・木 誕生会	ぎゅうにゅう	マーガリンサンド シチュー くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ ごぼうのおこわ	食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 米 もち米 油	牛乳 ツナ 豚肉	人参 キャベツ とうもろこし缶 きゅうり 玉葱 人参 さやいんげん りんご ごぼう	マドレーヌ せんべい	ひじきにぎり
10・24金	ぎゅうにゅう	カレーライス はくさいとじゃこのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ふかしいも	米 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 さつま芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ	玉葱 人参 リンゴ 白菜 もやし きゅうり	野菜バー ビスケット	ちゆかじゃこ にぎり
13・27月	ぎゅうにゅう	ぶたどん わかめのサラダ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 味噌	生姜 人参 ピーマン 玉葱 きゅうり わかめ キャベツ 小松菜 万能ねぎ みかん	こつぶこ カステラ	そぼろにぎりに ぎり
14・28火	ぎゅうにゅう	ごはん だいずとぶたにくのごもくに くだもの	ぎゅうにゅう オープン クラッカー	米 油 長いも クラッカー 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 味噌 生クリーム	人参 さやいんげん かぶ 葱 ほうれん草 イチゴジャム	ポーロ 歌舞伎あげ	切干大根の にぎり
17金	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ポテトサラダ いよかん	ぎゅうにゅう せんべい ビスケット	米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 せんべい ビスケット	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト缶 きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン いよかん	芋かりんとう 卵パン	おかかにぎり
25土	ぎゅうにゅう	とりにくうどん なまあげとベーコンのいためもの くだもの	ぎゅうにゅう マーメレード ジャムサンド	手振りうどん バターロール マーガリン 砂糖 油 砂糖 ごま油	牛乳 生揚げ 鶏肉 生揚げ	玉葱 水菜 もやし 玉葱 青梗菜 みかん マーメレードジャム	こつぶこ カステラ	そぼろにぎり

※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。