

2022年 1月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
4日 火 18日 火	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカレー ひじきと切干大根サラダ ④ゼリー ⑩豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー 油 マヨネーズ	人参 切干大根 玉ねぎ ひじき ケチャップ きゅうり りんご	526kcal たんぱく質 17.1g 脂質: 22.7g 食塩: 1.9g
5日 水 19日 水	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き 白菜のドレッシング和え なめこの味噌汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー	白菜 水菜 人参 いちごジャム きゅうり なめこ	425kcal たんぱく質 18.8g 脂質: 15.9g 食塩: 1.2g
6日 木 20日 木	牛乳 菓子	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 磯辺和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 里芋	きゃべつ 大根 ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ のり	543kcal たんぱく質 21.5g 脂質: 20.5g 食塩: 1.1g
7日 金 21日 金	牛乳 菓子	けんちんうどん	中華風卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 ⑦七草がゆ風 ⑫青菜おにぎり	豚肉 牛乳 油揚げ 卵 かにかま	うどん 片栗粉 油 米 ごま油 砂糖	人参 たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 玉ねぎ かぶ	461kcal たんぱく質 19.1g 脂質: 15.8g 食塩: 2.0g
8日 土 22日 土	牛乳 菓子	中華丼	ささみサラダ 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳 ささみ 油揚げ	米 マヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 えのき 人参 バナナ 玉ねぎ フロッキー	464kcal たんぱく質 18.9g 脂質: 18.5g 食塩: 1.9g
11日 火 24日 月	牛乳 菓子	ごはん	はんぺんフライ 野菜とハムの和え物 具だくさん味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	はんぺん 油揚げ 卵 味噌 ハム 牛乳 豆腐 豆乳	米 砂糖 薄力粉 ごま油 パン粉 H/M 油	もやし わかめ きゅうり 人参 大根	548kcal たんぱく質 21.3g 脂質: 21.0g 食塩: 2.0g
12日 水 25日 火	牛乳 菓子	ごはん	カレーマヨチキン フレンチサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 シュガートースト	鶏肉 かにかま 豆腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 食パン 片栗粉 バター 油	きゃべつ えのき 人参 ほうれん草 きゅうり わかめ	459kcal たんぱく質 23.7g 脂質: 15.5g 食塩: 1.5g
13日 木 26日 水	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳 菓子	豚肉 大豆 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ あおのり 人参 きゃべつ ホールトマト ほうれん草 ケチャップ	471kcal たんぱく質 17.2g 脂質: 16.6g 食塩: 1.5g
14日 金 28日 金	ヨーグルト	ごはん	コーン入り味噌バター肉じゃが チーズ揚げワンタン もやしと油揚げの味噌汁	プリン	豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 油揚げ 卵 味噌	米 ワンタンの皮 油 バター 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ もやし 人参 しめじ 万能ねぎ コーン	461kcal たんぱく質 18.5g 脂質: 15.4g 食塩: 1.4g
15日 土 29日 土	牛乳 菓子	鶏と野菜の塩うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 砂糖	長ねぎ バナナ 人参 きゃべつ かぼちゃ	415kcal たんぱく質 15.1g 脂質: 14.0g 食塩: 2.0g
17日 月 31日 月	牛乳 菓子	ごはん	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ かぶのミルクスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豆腐 ツナ缶 豚肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ スキムミルク	米 マヨネーズ 油 薄力粉 パン粉 バター 片栗粉 砂糖	玉ねぎ きゅうり ケチャップ コーン きゃべつ かぶ 人参 ほうれん草	658kcal たんぱく質 24.8g 脂質: 32.3g 食塩: 1.7g
27日 木 	牛乳 菓子	ごはん	チキン南蛮 フロッキー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 生クリーム 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 薄力粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ レモン果汁 フロッキー 人参 きゃべつ	593kcal たんぱく質 26.8g 脂質: 29.5g 食塩: 1.7g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
502kcal	20.2g	19.8g	1.7g

2022年 1月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
4日 火 18日 火	ごはん	チキンカレー ひじきと切干大根サラダ ④ゼリー ⑩豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	鶏肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	米 砂糖 じゃが芋 ゼリー 油 マヨネーズ	人参 切干大根 玉ねぎ ひじき ケチャップ きゅうり りんご	582kcal たんぱく質 17.5g 脂質: 23.0g 食塩: 2.4g
5日 水 19日 水	ごはん	豚肉の生姜焼き 白菜のドレッシング和え なめこの味噌汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー	白菜 水菜 人参 いちごジャム きゅうり なめこ	459kcal たんぱく質 20.6g 脂質: 16.3g 食塩: 1.5g
6日 木 20日 木	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 磯辺和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 菓子	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 里芋	きゃべつ 大根 ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ のり	601kcal たんぱく質 24.0g 脂質: 21.1g 食塩: 1.3g
7日 金 21日 金	けんちんうどん	中華風卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 ⑦七草がゆ風 ⑫青菜おにぎり	豚肉 牛乳 油揚げ 卵 かにかま	うどん 片栗粉 油 米 ごま油 砂糖	人参 たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 玉ねぎ かぶ	507kcal たんぱく質 21.2g 脂質: 16.8g 食塩: 2.4g
8日 土 22日 土	中華丼	ささみサラダ 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 味噌 かまぼこ 牛乳 ささみ 油揚げ	米 マヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉	白菜 えのき 人参 バナナ 玉ねぎ ブロッコリー	511kcal たんぱく質 21.0g 脂質: 20.2g 食塩: 2.2g
11日 火 24日 月	ごはん	はんぺんフライ 野菜とハムの和え物 具だくさん味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	はんぺん 油揚げ 卵 味噌 ハム 牛乳 豆腐 豆乳	米 砂糖 薄力粉 ごま油 パン粉 H/M 油	もやし わかめ きゅうり 人参 大根	605kcal たんぱく質 23.7g 脂質: 21.3g 食塩: 2.5g
12日 水 25日 火	ごはん	カレーマヨチキン フレンチサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 シュガートースト	鶏肉 かにかま 豆腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 食パン 片栗粉 バター 油	きゃべつ えのき 人参 ほうれん草 きゅうり わかめ	507kcal たんぱく質 26.8g 脂質: 15.6g 食塩: 1.8g
13日 木 26日 水	ごはん	ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳 菓子	豚肉 大豆 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ あおのり 人参 きゃべつ ホールトマト ほうれん草 ケチャップ	516kcal たんぱく質 18.7g 脂質: 17.2g 食塩: 1.7g
14日 金 28日 金	ごはん	コーン入り味噌バター肉じゃが チーズ揚げワンタン もやしと油揚げの味噌汁	プリン	豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳 油揚げ 卵 味噌	米 ワンタンの皮 油 バター 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ もやし 人参 しめじ 万能ねぎ コーン	520kcal たんぱく質 19.4g 脂質: 16.5g 食塩: 1.8g
15日 土 29日 土	鶏と野菜の塩うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 砂糖	長ねぎ バナナ 人参 きゃべつ かぼちゃ	441kcal たんぱく質 16.1g 脂質: 13.0g 食塩: 2.5g
17日 月 31日 月	ごはん	豆腐ハンバーグ グリーンサラダ かぶのミルクスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豆腐 ツナ缶 豚肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ スキムミルク	米 マヨネーズ 油 薄力粉 パン粉 バター 片栗粉 砂糖	玉ねぎ きゅうり ケチャップ コーン きゃべつ かぶ 人参 ほうれん草	753kcal たんぱく質 28.3g 脂質: 37.5g 食塩: 2.0g
27日 木 	ごはん	チキン南蛮 ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 チーズケーキ	鶏肉 生クリーム 卵 牛乳 チーズ	米 砂糖 薄力粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	玉ねぎ レモン果汁 ブロッコリー 人参 きゃべつ	656kcal たんぱく質 28.1g 脂質: 30.8g 食塩: 1.7g


⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
555kcal	22.1g	20.8g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
4日 火 18日 火	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん チキンカレー ひじきと切干大根サラダ ④ゼリー⑩豆腐と水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・ツナ缶・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 マヨネーズ・ゼリー・人参・玉ねぎ・ケチャップ りんご・切干大根・きゅうり・ひじき
5日 水 19日 水	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜のドレッシング和え なめこの味噌汁
	午後食				
	食材				豚肉・豆腐・味噌・牛乳・米・クラッカー 白菜・人参・きゅうり・なめこ・水菜 いちごジャム
6日 木 20日 木	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ゆかりごはん ぶりの照り焼き 磯辺和え 里芋と大根の味噌汁
	午後食				牛乳・豆乳もち
	食材				ぶり・油揚げ・味噌・牛乳・米・里芋 きゃべつ・ほうれん草・もやし・のり 大根・人参・長ねぎ
7日 金 21日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				けんちんうどん 中華風卵焼き 季節のフルーツ
	午後食				牛乳・スイートポテト
	食材				豚肉・油揚げ・卵・かにかま・牛乳・米 うどん・ごま油・片栗粉・人参・大根・ごぼう 玉ねぎ・たけのこ・長ねぎ・小松菜・かぶ
8日 土 22日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				中華丼 ささみサラダ 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・かまぼこ・ささみ・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま油・片栗粉・マヨネーズ・白菜 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・えのき・バナナ
11日 火 24日 月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん はんぺんフライ 野菜とハムの和え物 具だくさん味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				はんぺん・卵・ハム・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 豆乳・米・薄力粉・パン粉・ごま油・H/M もやし・きゅうり・人参・大根・わかめ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 水 25日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん カレーマヨチキン フレンチサラダ 豆腐とわかめのスープ
	午後食				
	食材				鶏肉・かにかま・豆腐・牛乳・米 マヨネーズ・片栗粉・食パン・バター・えのき きゃべつ・人参・きゅうり・わかめ・ほうれん草
13日 木 26日 水	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ
	午後食				牛乳・混ぜ込みご飯
	食材				豚肉・大豆・牛乳・米・じゃが芋・玉ねぎ 人参・ホールトマト・ケチャップ・あおのり きゃべつ・ほうれん草
14日 金 28日 金	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				ごはん コーン入り味噌バター肉じゃが チーズ揚げワンタン もやしと油揚げの味噌汁
	午後食				牛乳・レーズン入り蒸しパン
	食材				豚肉・チーズ・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳・卵 米・じゃが芋・ワンタンの皮・バター 玉ねぎ・人参・万能ねぎ・コーン・もやし・しめじ
15日 土 29日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				鶏と野菜の塩うどん かぼちゃ煮 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・牛乳・うどん・長ねぎ・人参 きゃべつ・かぼちゃ・バナナ
17日 月 31日 月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 豆腐ハンバーグ グリーンサラダ かぶのミルクスープ
	午後食				ヨーグルトゼリー・せんべい
	食材				豆腐・豚肉・卵・チーズ・ツナ缶・ベーコン・コーン・ほうれん草 牛乳・スキムミルク・米・パン粉・片栗粉・人参・きゅうり・かぶ マヨネーズ・薄力粉・バター・玉ねぎ・ケチャップ・きゃべつ
27日 木 	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん チキン南蛮 ブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・卵・牛乳・チーズ・生クリーム・米 薄力粉・マヨネーズ・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー・人参・きゃべつ・レモン果汁
24日	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				
	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				