

# 2023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 水 18日 水	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん ほろれんそう ほうろくとまど あおのり けちやつぶ	477kcal たんぱく質 19.2g 脂: 19.7g 塩: 1.4g
5日 木 19日 木	牛乳 菓子	ごはん	チキンカレー ひじきと切干大根のサラダ ⑥ひとくちゼリー ⑨豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	とりにく つな とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ぜりー あぶら まよねーず	にんじん きりほしだいこん たまねぎ ひじき けちやつぶ みすな りんご・きゅうり じゃむ	503kcal たんぱく質 16.5g 脂: 19.3g 塩: 1.9g
6日 金 20日 金	牛乳 菓子	ほうとううどん	卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 シュガートースト	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かにかま たまご	うどん ばたー あぶら くらにーと さとう しょくぼん	かぼちゃ ほろれんそう にんじん りんご たまねぎ ながねぎ	434kcal たんぱく質 19.1g 脂: 16.5g 塩: 2.0g
7日 土 21日 土	牛乳 菓子	中華丼	ささみサラダ 油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ まよねーず ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな ぶろっこりー	470kcal たんぱく質 18.7g 脂: 18.9g 塩: 1.9g
10日 火 23日 月	牛乳 菓子	ごはん	カレーマヨチキン フレンチサラダ 里芋と大根のみそしる	牛乳 スイートポテト	とりにく ぎゅうにゅう かにかま たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう まよねーず さといも かたくりこ さつまいも あぶら ばたー	きゃべつ ながねぎ にんじん きゅうり だいこん	499kcal たんぱく質 22.4g 脂: 17.4g 塩: 1.3g
11日 水 24日 火	牛乳 チーズ	ごはん	鮭の西京焼き 磯辺あえ 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	さけ ちーず とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら H/M	きゃべつ ばなな ほろれんそう もやし のり	465kcal たんぱく質 21.9g 脂: 17.3g 塩: 1.5g
12日 木 25日 水	牛乳 菓子	ごはん	豆腐のハンバーグ 野菜とハムのあえもの 油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とうふ はむ ぶたにく あぶらあげ たまご みそ ちーず ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ばんこ かたくりこ	たまねぎ にんじん けちやつぶ えのき もやし わかめ きゅうり	484kcal たんぱく質 22.6g 脂: 22.9g 塩: 1.7g
13日 金 26日 木	ヨーグルト	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きのこ汁	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ よーくると	こめ さとう あぶら まかろに まよねーず	きゃべつ まいたけ にんじん しめじ きゅうり ながねぎ えのき ひじき	511kcal たんぱく質 21.4g 脂: 17.6g 塩: 1.3g
14日 土 28日 土	牛乳 菓子	田舎風うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう	だいこん ながねぎ にんじん かぼちゃ はくさい ばなな ごぼう	443kcal たんぱく質 13.2g 脂: 15.6g 塩: 2.3g
16日 月 30日 月	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ 白菜のドレッシングあえ 具だくさんみそしる	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう はくりきこ ばんこ あぶら	はくさい わかめ にんじん きゅうり だいこん	470kcal たんぱく質 21.7g 脂: 18.0g 塩: 1.2g
17日 火 31日 火	牛乳 チーズ	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え キャベツのみそしる	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶり ちーず とうふ すきむみるく みそ よーくると ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら ばたー ごま さとう	こまつな にんじん きゃべつ みすな	522kcal たんぱく質 24.2g 脂: 23.6g 塩: 1.5g
27日 金 	牛乳 菓子	ごはん	チキン南蛮 ゆでブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 りんごケーキ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら まよねーず	たまねぎ りんご ぶろっこりー にんじん きゃべつ	561kcal たんぱく質 23.9g 脂: 22.1g 塩: 1.4g

⇒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
487kcal	20.4g	19.1g	1.6g

	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日水 18日水	ごはん	ポークビーンズ 粉ふきいも コンソメスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん ほうれんそう ほうとまと あおのり けちやつぶ	447kcal 17.0g 脂: 16.4g 塩: 1.6g
5日木 19日木	ごはん	チキンカレー ひじきと切干大根のサラダ ⑤ひとくちゼリー ⑩豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	とりにく つな とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ぜりー あぶら まよね-ず	にんじん きりぼしだいじん たまねぎ ひじき けちやつぶ みすな りんご・きゅうり じゃむ	545kcal 17.7g 脂: 19.6g 塩: 2.3g
6日金 20日金	ほうとううどん	卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 シュガートースト	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かにかま たまご	うどん ばたー あぶら くらにゅーとう さとう しょくばん	かぼちゃ ほうれんそう にんじん りんご たまねぎ ながねぎ	474kcal 21.1g 脂: 17.7g 塩: 2.4g
7日土 21日土	中華丼	ささみサラダ 油揚げのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ まよね-ず ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい えのき にんじん わかめ たまねぎ ばなな ぶろっこりー	518kcal 20.6g 脂: 20.7g 塩: 2.2g
10日火 23日月	ごはん	カレーマヨチキン フレンチサラダ 里芋と大根のみそしる	牛乳 スイートポテト	とりにく ぎゅうにゅう かにかま たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう まよね-ず さといも かたくりこ さつまいも あぶら ばたー	きゃべつ ながねぎ にんじん きゅうり だいこん	543kcal 25.1g 脂: 16.8g 塩: 1.6g
11日水 24日火	ごはん	鮭の西京焼き 磯辺あえ 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	さけ ちーず とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら H/M	きゃべつ ばなな ほうれんそう もやし のり	496kcal 22.1g 脂: 15.5g 塩: 1.4g
12日木 25日水	ごはん	豆腐のハンバーグ 野菜とハムのあえもの 油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とうふ はむ ぶたにく あぶらあげ たまご みそ ちーず ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ばんこ かたくりこ	たまねぎ にんじん けちやつぶ えのき もやし わかめ きゅうり	539kcal 25.6g 脂: 24.7g 塩: 2.0g
13日金 26日木	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きのこ汁	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ よーくると	こめ さとう あぶら まかろに まよね-ず	きゃべつ まいたけ にんじん しめじ きゅうり ながねぎ えのき ひじき	597kcal 24.0g 脂: 19.9g 塩: 1.6g
14日土 28日土	田舎風うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう	だいこん ながねぎ にんじん かぼちゃ はくさい ばなな ごぼう	482kcal 13.7g 脂: 16.0g 塩: 2.8g
16日月 30日月	ごはん	チキンカツ 白菜のドレッシングあえ 具たくさんみそしる	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう はくりきこ ばんこ あぶら	はくさい わかめ にんじん きゅうり だいこん	510kcal 24.3g 脂: 18.0g 塩: 1.4g
17日火 31日火	ゆかりごはん	ぶりの照り焼き 小松菜の白和え キャベツのみそしる	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶり ちーず とうふ すきむみるく みそ よーくると ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら ばたー ごま さとう	こまつな にんじん きゃべつ みすな	567kcal 24.9g 脂: 23.5g 塩: 1.5g
27日金 	ごはん	チキン南蛮 ゆでブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	牛乳 りんごケーキ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら まよね-ず	たまねぎ りんご ぶろっこりー にんじん きゃべつ	629kcal 27.0g 脂: 24.1g 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
529kcal	21.9g	19.4g	1.9g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
4日水 18日水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ ポークビーンズ 粉ふきいも コンソメスープ	やわらかごはん ポークビーンズ 粉ふきいも コンソメスープ	ごはん ポークビーンズ 粉ふきいも コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・わかめがゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・大豆・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・青のり・きゃべつ ほうれん草・トマト缶	豚肉・大豆・米・じゃが芋・わかめ 玉ねぎ・人参・青のり・きゃべつ ほうれん草・トマト缶・ケチャップ	豚肉・大豆・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・青のり・きゃべつ ほうれん草・トマト缶・ケチャップ
5日木 19日木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 ひじきと切干大根のサラダ ⑩豆腐と水菜のみそしる	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 ひじきと切干大根のサラダ ⑩豆腐と水菜のみそしる	ごはん チキンカレー ひじきと切干大根のサラダ ⑥ゼリー⑩豆腐と水菜のみそしる
	午後食		ミルク	煮込みうどん	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鶏肉・ツナ・豆腐・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご ひじき・きゅうり・水菜	鶏肉・ツナ・豆腐・米・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご・うどん ひじき・きゅうり・水菜	鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 マヨネーズ・人参・玉ねぎ・ケチャップ りんご・ひじき・きゅうり・水菜・ジャム
6日金 20日金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		ほうとううどん 豆腐と野菜炒め 季節のフルーツ	ほうとううどん 豆腐と野菜炒め 季節のフルーツ	ほうとううどん 卵焼き 季節のフルーツ
	午後食		ミルク	パンがゆ	牛乳・シュガートースト
	食材		豚肉・うどん 食パン・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・ほうれん草・りんご	豚肉・うどん 食パン・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・ほうれん草・りんご	豚肉・かにかま・卵・牛乳・うどん 食パン・バター・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・ほうれん草・りんご
7日土 21日土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風かゆ ささみサラダ 玉ねぎのみそしる バナナ	中華丼風かゆ ささみサラダ 油揚げのみそしる バナナ	中華丼 ささみサラダ 油揚げのみそしる バナナ
	午後食		ミルク	おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・鶏肉・油揚げ・米 白菜・片栗粉・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・鶏肉・油揚げ・米 白菜・片栗粉・ブロッコリー 人参・玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ	豚肉・ちくわ・鶏肉・油揚げ・牛乳・米 ごま油・片栗粉・マヨネーズ・ブロッコリー 白菜・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ
10日火 23日月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ 里芋と大根のみそしる	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ 里芋と大根のみそしる	ごはん カレーマヨチキン フレンチサラダ 里芋と大根のみそしる
	午後食		ミルク	さつまいもおじや	牛乳・スイートポテト
	食材		鶏肉・米 里芋・きゃべつ 人参・きゅうり・大根・長ねぎ	鶏肉・油揚げ・米 里芋・さつま芋・きゃべつ 人参・きゅうり・大根・長ねぎ	鶏肉・かにかま・油揚げ・牛乳・卵・米 マヨネーズ・里芋・さつま芋・バター きゃべつ・人参・きゅうり・大根・長ねぎ
11日水 24日火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鮭のみそ焼き 磯辺あえ 豆腐と青菜のすまし汁	やわらかごはん 鮭のみそ焼き 磯辺あえ 豆腐と青菜のすまし汁	ごはん 鮭の西京焼き 磯辺あえ 豆腐と青菜のすまし汁
	午後食		ミルク	バナナ入りパンがゆ	牛乳・バナナ入り蒸しパン
	食材		鮭・豆腐・米 きゃべつ・ほうれん草・もやし のり	鮭・豆腐・米 きゃべつ・ほうれん草・もやし のり・バナナ	鮭・豆腐・牛乳・チーズ・豆乳・米 H/M・きゃべつ・ほうれん草・もやし のり・バナナ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 水 25日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 豆腐のハンバーグ 野菜のあえもの 玉ねぎのみそしる	やわらかごはん 豆腐のハンバーグ 野菜のあえもの 油揚げのみそしる	ごはん 豆腐のハンバーグ 野菜とハムのあえもの 油揚げのみそしる
	午後食		ミルク	鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・米 パン粉・片栗粉・玉ねぎ もやし・きゅうり・人参・えのき・わかめ	豆腐・豚肉・油揚げ・米 パン粉・片栗粉・玉ねぎ・ケチャップ もやし・きゅうり・人参・えのき・わかめ	豆腐・豚肉・卵・チーズ・ハム・油揚げ・牛乳 米・パン粉・片栗粉・ごま油・玉ねぎ・ケチャップ もやし・きゅうり・人参・えのき・わかめ
13日 金 26日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ 豚肉の生姜焼き きゃべつサラダ きのこ汁	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつサラダ きのこ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ きのこ汁
	午後食		ミルク	ひじきがゆ	牛乳・ひじきおにぎり
	食材		豚肉・豆腐・米 きゃべつ・人参・きゅうり ・えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ	豚肉・豆腐・米 きゃべつ・人参・きゅうり ・えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ・ひじき	豚肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・米 マカロニ・マヨネーズ・きゃべつ・人参・きゅうり ・えのき・まいたけ・しめじ・長ねぎ・ひじき
14日 土 28日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ	田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ	田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ
	午後食		ミルク	おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・うどん・大根・人参 白菜・ごぼう・長ねぎ・かぼちゃ バナナ	鶏肉・うどん・大根・人参・米 白菜・ごぼう・長ねぎ・かぼちゃ バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・大根・人参 白菜・ごぼう・長ねぎ・かぼちゃ バナナ
16日 月 30日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ チキンソテー 白菜のドレッシングあえ 貝だくさんみそしる	やわらかごはん チキンソテー 白菜のドレッシングあえ 貝だくさんみそしる	ごはん チキンカツ 白菜のドレッシングあえ 貝だくさんみそしる
	午後食		ミルク	きな粉パンがゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豆腐・米 白菜・人参 きゅうり・大根・わかめ	鶏肉・豆腐・油揚げ・米 白菜・人参・パン きゅうり・大根・わかめ	鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳・米 薄力粉・パン粉・白菜・人参 きゅうり・大根・わかめ
17日 火 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ 鮭の照り煮 小松菜の白和え キャベツのみそしる	やわらかごはん 鮭の照り煮 小松菜の白和え キャベツのみそしる	ゆかりごはん ぶりの照り焼き 小松菜の白和え キャベツのみそしる
	午後食		ミルク	おじや	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		鮭・豆腐 米・小松菜・人参 きゃべつ・水菜	鮭・豆腐 米・小松菜・人参 きゃべつ・水菜	ぶり・豆腐・牛乳・チーズ・スキムミルク ヨーグルト・米・ごま・薄力粉・バター 小松菜・人参・きゃべつ・水菜
27日 金 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鶏肉の照り煮 ゆでブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	やわらかごはん 鶏肉の照り煮 ゆでブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ	ごはん チキン南蛮 ゆでブロッコリー じゃが芋と野菜のスープ
	午後食		ミルク	チーズがゆ	牛乳・りんごケーキ
	食材		鶏肉・米 じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゃべつ	鶏肉・米・チーズ じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゃべつ	鶏肉・卵・牛乳・米・薄力粉・H/M マヨネーズ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゃべつ・りんご