



## いちご保育園献立表 2021年1月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎乳児おやつ◎午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児おやつ◎午後おやつ材料 体の調子を整えるもの	
04月	御飯、雑煮風汁 松風焼き・豆腐いり、 なます、みかん	七分つき米、さといも、 ◎小麦粉、◎黒砂糖、片 栗粉、砂糖、ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、だいこん、にん じん、たまねぎ、こまつ な、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、 ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン
05火	御飯、あったか汁 ぶりの照り焼き にんじんのごまサラダ りんご	七分つき米、◎マカロ 二、◎砂糖、油、片栗 粉、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、絹ごし豆 腐、◎きな粉、油揚げ、 ◎牛乳	りんご、はくさい、にん じん、きゅうり、しょう が	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎マカロ二きな 粉
06水	御飯、豆腐みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 さつま芋の甘煮	七分つき米、◎ゆであと ん、さつまいも、しらた き、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、◎豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎牛乳	はくさい、たまねぎ、◎ キャベツ、ねぎ、◎たまね ぎ、えのきたけ、◎にんじ ん、カットわかめ、◎あお のり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ◎牛乳、◎焼きうど ん
07木	七草御飯、麩のすまし汁 鮭の塩焼き、ほうれん草 と人参の胡麻あえ 煮豆、みかん	米、◎さつまいも、◎砂 糖、三温糖、ごま、焼心 (車心)、砂糖	◎牛乳、さけ、いんげん まめ(乾)、◎無塩パ ター、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、 にんじん、だいこん (葉)、えのきたけ、ね ぎ、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎スイートポテ ト
08金	ロールパン、クリームシ チュー、キャベツとりん ごのサラダ、ヨーグルト	ロールパン、じゃがい も、◎七分つき米、油、 米粉、◎ごま油	◎牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豆乳、鶏もも肉、◎ かつお節、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、に んじん、りんご、いんげ ん、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ◎牛乳、 ◎焼きおにぎり
12火	御飯、煮浸し風汁 さばと玉ねぎのみそ煮、 きゅうりのゆかりあえ みかん	七分つき米、◎白玉粉、 砂糖	◎牛乳、◎ゆであずき 缶、さば、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、◎牛 乳	みかん、はくさい、きゅ うり、たまねぎ、こまつ な、えのきたけ、にんじ ん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ◎牛乳、◎豆腐白玉 ぜんざい
13水	御飯、豆腐スープ シュウマイ、春雨サラダ キウイフルーツ	◎じゃがいも、米、しゅ うまいの皮、片栗粉、◎ 上新粉、はるさめ、砂 糖、◎油、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、ハム、◎牛乳	キウイフルーツ、たまね ぎ、もやし、きゅうり、 にんじん、にら、しょう が、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎芋もち
14木	御飯、納豆、切干しだい こんと玉ねぎのみそ汁 さわらの信田煮 プロッコリー	米、◎フランスパン、 油、片栗粉	◎牛乳、挽きわり納豆、 さわら、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、プロッコ リー、たまねぎ、◎いち ごジャム、にんじん、切 り干しだいこん、カット わかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎いちごス ティック
15金	ロールパン、あさりの豆 乳スープ、鶏の唐揚げ、 白菜のじゃこドレッシング グあえ、いちご	ロールパン、◎七分つき 米、油、片栗粉、砂糖、 ごま油、◎ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、豆 乳、あさり水煮缶、◎し らす干し、しらす干し、 ◎かつお節、◎牛乳	いちご、はくさい、キャ ベツ、たまねぎ、クリー ムコーン缶、にんじん、 ◎ねぎ、しょうが、にん にく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ、◎牛 乳、◎おにぎり(し らす・ねぎ)
18月	御飯、五目汁 松風焼き・豆腐いり なます、みかん	七分つき米、さといも、 ◎小麦粉、◎砂糖、片栗 粉、砂糖、ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、だいこん、たま ねぎ、にんじん、こまつ な、◎干しぶどう、あお のり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児おやつ、◎牛乳、◎ ぶどう蒸しパン
19火	御飯、あったか汁 ぶりの照り焼き、にんじ んのごまサラダ、りんご	七分つき米、◎食パン、 油、◎砂糖、片栗粉、ご ま、砂糖	◎牛乳、ぶり、絹ごし豆 腐、油揚げ、◎バター、 ◎きな粉、◎牛乳	りんご、はくさい、にん じん、きゅうり、しょう が	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ◎牛乳、◎ラスク
20水	御飯、わかめと豆腐のみ そ汁、豚肉のすき焼き風 煮物、さつま芋の甘煮	七分つき米、さつまい も、◎小麦粉、しらた き、砂糖、◎砂糖、◎ 油、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、◎豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎さけ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ね ぎ、えのきたけ、◎ね ぎ、◎たけのこ、◎しい たけ、カットわかめ、◎ しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ◎牛乳、◎肉まん
21木	御飯(ごま)、麩のすま し汁、鮭の塩焼き、ほう れん草と人参の胡麻あ え、煮豆	七分つき米、◎さつま まいも、◎砂糖、三温 糖、ごま、焼心(車 心)、砂糖	◎牛乳、さけ、いんげ んまめ(乾)、◎無塩 バター、◎牛乳	ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児おやつ、◎牛乳、◎ スイートポテト
22金	乳児室：ロールパン 幼児室：くるみパン クリームシチュー キャベツとりんごのサラ ダ、ヨーグルト	ロールパン、じゃがい も、◎七分つき米、く るみ、油、米粉、◎ご ま油	◎牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豆乳、鶏もも肉、 ◎かつお節、◎牛乳 たまご	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、りんご、い んげん、干しぶどう	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児おやつ ◎牛乳、◎焼きおに ぎり

1か月の平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー572kcal タンパク質22.7g 脂質16.3g カルシウム253mg 鉄分2.6g ビタミンC36 食物繊維4.3g 塩分1.8g
	1-2歳児：エネルギー534kcal タンパク質21.5g 脂質15.5g カルシウム243mg 鉄分2.3g ビタミンC30 食物繊維3.8g 塩分1.7g



いちご保育園献立表 2021年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
25月	カレーライス オニオンスープ りんごのサラダ	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、小麦粉、はちみつ、油	○牛乳、豚肉(もも)、バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
26火	御飯、煮浸し風汁、さばと玉ねぎのみそ煮、きゅうりのゆかりあえ、みかん	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	みかん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
27水	御飯、豆腐スープ シュウマイ、春雨サラダ キウイフルーツ	○じゃがいも、米、しゅうまいの皮、片栗粉、○上新粉、はるさめ、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、◎牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、にら、しょうが、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○芋もち
28木	御飯、納豆、切干しだいこんと玉ねぎのみそ汁、さわらの信田煮 ゆでブロッコリー	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉	○牛乳、挽きわり納豆、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	○いちご、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ、○いちご
29金	ロールパン あさりの豆乳スープ 鶏の唐揚げ、白菜のじゃこドレッシングあえ、りんご	ロールパン、○七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、あさり水煮缶、○しらす干し、しらす干し、○かつお節、◎牛乳	りんご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、○ねぎ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児おやつ、○牛乳、○しらすとねぎのおにぎり