



いちご保育園献立表 2023年1月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎午前乳児室◎午後全クラス
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児室◎午後全クラス 体の調子を整えるもの	
04 水	御飯、昆布汁(豆腐・野菜)、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)、みかん	七分つき米、◎七分つき米、◎ごま、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎しらす干し、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん、◎焼きのり、おぼろこんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(じゃごごま)
05 木	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、肉豆腐ほうれん草のおかか和え、りんご	◎さつまいも、七分つき米、さつまいも、砂糖	◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きいも
06 金	七草菜飯、みそ汁(だいこん・油あげ)、ぶりの照り焼き、れんこんのマリネ、みかん	七分つき米、◎クラッカー、油、砂糖、ごま◎いちごジャム	◎牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、れんこん、たまねぎ、◎いちごジャム、だいこん(葉)、こまつな、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎クラッカーサンド(いちごジャム)
07 土	豚肉の甘みそ丼、豆腐みそ汁、茹でブロッコリーバナナ	七分つき米、油、片栗粉	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
10 火	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、みかん	七分つき米、◎食パン、◎マヨネーズ、片栗粉、ごま、油	◎牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎しらす干し、◎粉チーズ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
11 水 鏡 開 き	御飯、すまし汁(さといも・こまつな)厚揚げのケチャップ煮、キャベツのパインサラダ	七分つき米、さといも◎もち米◎米油、片栗	◎牛乳、生揚げ、◎ゆであずき缶、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、パセリ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おしる粉
12 木	御飯、かぶのスープ、かじきのカレーあんかけににんじんとみかんのサラダ	七分つき米、◎ゆでうどん、片栗粉、油、◎ごま油	◎牛乳、かじき、◎豚肉(ばら)、鶏ひき肉、◎牛乳	かぶ、◎キャベツ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、◎にんじん、コーン缶、かぶ・葉、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きうどん
13 金	ロールパン、クリームシチュー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	ロールパン、じゃがいも、◎七分つき米、マヨネーズ、米粉、油、◎バター	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、◎ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん◎切干大根	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切干大根にぎり
14 土	牛乳、カレーライス、コーンスープ、ポイルブロッコリー、みかん缶	米、じゃがいも、油	牛乳、◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ビスケット、◎ヨーグルト
16 月	御飯、煮浸し風汁(こまつな・あげ)、さばと玉ねぎのみそ煮、白菜のゆかりあえ、みかん	◎じゃがいも、七分つき米、◎片栗粉、◎油、砂糖	◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	はくさい、みかん、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、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
17 火	御飯、豆腐のすまし風煮、松風焼き、なます、りんご	米、◎フランスパン、片栗粉、砂糖、油、ごま	◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ミルクコップ
18 水	御飯、昆布汁(豆腐・野菜)、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)、乳児室：みかん 幼児室：キウイフルーツ	七分つき米、◎七分つき米、◎ごま、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、◎しらす干し、◎牛乳	かぼちゃ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、いんげん、◎焼きのり、おぼろこんぶ、みかん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(じゃごごま)

◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。

◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。



## いちご保育園献立表 2023年1月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎午前乳児室◎午後全クラス
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児室◎午後全クラス 体の調子を整えるもの	
19 木	御飯、みそ汁（さつまいも・わかめ）、肉豆腐 ほうれん草のおかか和え、りんご	◎さつまいも、七分つき米、さつまいも、砂糖	◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、◎牛乳	りんご、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎焼きいも
20 金	菜飯（大根菜・ごま）、みそ汁（だいこん・油あげ）、ぶりの照り焼き れんこんのマリネ、みかん	七分つき米、◎ロールパン、油、砂糖、ごま	◎牛乳、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、れんこん、たまねぎ、◎いちごジャム、だいこん（葉）、こまつな、ねぎ、にんじん、こんぶ（だし用）	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
21 土	ピラフ、コーンスープ、 ポイルブロッコリー バナナ	七分つき米	◎牛乳、◎ヨーグルト（加糖）、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
23 月 誕生会	御飯、わかめスープ（もやし）、肉団子の酢豚風 白菜のごま和え	七分つき米、◎ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	◎いちご、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ（いちご）
24 火	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え、みかん	七分つき米、◎食パン、◎マヨネーズ、片栗粉、ごま、油	◎牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎しらす干し、◎粉チーズ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎じゃこトースト
25 水	御飯、すまし汁（さといも・こまつな） 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのパンサラダ	七分つき米、さといも、◎小麦粉、◎黒砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、豚肉（肩ロース）、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パン缶、にんじん、こまつな、コーン缶、ねぎ、パセリ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎蒸しパン・黒糖（卵なし）
26 木	五目めし（アルファ米） かぶのスープ かじきのカレーあんかけ にんじんとみかんのサラダ	アルファ化米、◎小麦粉、片栗粉、◎砂糖、油、◎油、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、かじき、◎豚ひき肉、鶏ひき肉、◎さけ、◎牛乳	かぶ、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、かぶ・葉、◎ねぎ、◎たけのこ、◎しいたけ、◎しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎肉まん
27 金	ロールパン、クリームシチュー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	ロールパン、じゃがいも、◎七分つき米、マヨネーズ、米粉、油、◎バター	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、◎ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん◎切干大根	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切干大根にぎり
28 土	チャーハン（豚肉） 豆腐スープ ゆでブロッコリー、バナナ	七分つき米、油	◎牛乳、◎ヨーグルト（加糖）、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル（冷凍）、ブロッコリー、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
30 月	ドライカレー、オニオンスープ、マカロニサラダ ヨーグルト	◎じゃがいも、七分つき米、マカロニ、◎片栗粉、油、小麦粉、◎油、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎芋もち
31 火	御飯、煮浸し風汁（こまつな・あげ）、さばと玉ねぎのみそ煮、白菜のゆかりあえ、みかん	七分つき米、◎フランスパン、◎ピーナッツバター、砂糖	◎牛乳、さば、◎クリームチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	はくさい、みかん、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、◎乳児室午前おやつ◎牛乳 乳児室：ミルクコッペ幼児室ピーナツバターサンド

## 1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー559kcal タンパク質23.8g 脂質16.9g カルシウム278mg  
鉄分2.7g ビタミンC42g 食物繊維5.6g 塩分1.7g  
1-2歳児：エネルギー495kcal タンパク質20.5g 脂質15.3g カルシウム273mg  
鉄分2.3g ビタミンC35g 食物繊維4.6g 塩分1.5g