

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	体の調子を整えるもの	
01 水	幼児ロールパン、豆乳スープ、鶏肉のマーマレード焼き しらすサラダ りんご	ロールパン、◎七分つき米、油、◎ごま	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン、◎牛乳	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、キャベツ、マッシュルーム、マーマレード、◎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、◎ハリハリおにぎり
02 木	御飯、みそ汁（たまねぎ・切り干しだいこん） 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め パイン缶	七分つき米、◎焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、油、◎ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎豚肉(肩)、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、チンゲンサイ、◎キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、◎ピーマン、◎にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳 ◎焼きそば
03 金	節分豆ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き 白菜のごま酢和え みかん	七分つき米 ◎さつまいも ◎小麦粉、砂糖 ◎黒砂糖、片栗粉 油、ごま、ごま	◎牛乳、いわし、木綿豆腐、◎豆乳、蒸し大豆、油揚げ、◎牛乳	みかん、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎おに蒸しパン
04 土	ケチャップチキンライス コーンスープ ポイルブロッコリー ベビーチーズ、バナナ	米	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏もも肉、チーズ、◎牛乳	バナナ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
06 月	御飯、すまし汁（こまつな・にんじん） たらけのケチャップあんかけ ベイクド里芋、みかん	七分つき米、さといも、◎白玉粉、油、片栗粉、◎三温糖、◎片栗粉、砂糖	◎牛乳、たら、◎木綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎みたらし豆腐団子
07 火	御飯、すまし汁（豆腐・あげ）、鶏肉の甘酢煮 キャベツとほうれんそうの磯和え、りんご	七分つき米、◎食パン、じゃがいも、油、片栗粉、◎マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、◎とろけるチーズ、油揚げ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、◎コーン缶、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎コーンチーズトースト
08 水	御飯、みそ汁（はくさい・えのき） さわらとごぼうの煮つけ ポテトサラダ	七分つき米、じゃがいも、◎米粉、マヨネーズ、◎片栗粉、◎油、砂糖、◎ごま油、油、◎ごま	◎牛乳、さわら、◎絹ごし豆腐、◎豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	はくさい、きゅうり、ごぼう、りんご、◎こまつな、えのきたけ、にんじん、◎にら、コーン缶、◎にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）
09 木	御飯、みそ汁（豆腐・だいこん）、れんこんバーグ 野菜サラダ、みかん缶	◎さつまいも、七分つき米、◎油、片栗粉、◎砂糖、油、◎ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、れんこん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎大学芋
10 金	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）ぶり大根 小松菜の納豆あえ みかん	七分つき米、じゃがいも、◎ロールパン、ごま、砂糖	◎牛乳、納豆、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、こまつな、◎いちごジャム、たまねぎ、にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎いちごスティック
13 月	御飯、豆腐みそ汁（こまつな・ねぎ）、肉じゃが きゅうりともやしの酢の物 みかん	七分つき米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま ◎いちごジャム	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ ◎ねぎ、さやえんどう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎クラッカーサンド
14 火	御飯、豆乳汁 さけのサラダ焼き きんぴらごぼう 乳児室：みかん 幼児室：キウイフルーツ	七分つき米、◎フランスパン、マッシュポテト、油、ごま油、砂糖	◎牛乳、豆乳、さけ、◎牛乳	キウイフルーツ、にんじん、ごぼう、クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ ◎牛乳、◎ミルクコップ

- ◆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2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	体の調子を整えるもの	
15 水	幼児ロールパン 豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き しらすサラダ、りんご	ロールパン、○七分つき 米、油、○ごま	○牛乳、豆乳、鶏もも 肉、しらす干し、ベー コン、◎牛乳	りんご、たまねぎ、かぼ ちゃ、こまつな、キャ ベツ、マッシュルーム、 マーマレード、○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、○ハリハリ おにぎり
16 木	御飯、みそ汁（たまね ぎ・切り干しだいこん） 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりみ炒め パイン缶	七分つき米、○焼きそ ばめん、さつまいも、 片栗粉、油、○ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、○豚肉（肩）、 みみそ（淡色辛み そ）、◎牛乳	パイン缶、チンゲンサイ、 ○キャベツ、にんじん、え のきたけ、たまねぎ、切り 干しだいこん、○ピーマ ン、○にんじん、ひじき、 カットわかめ、しょうが、 ○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ○牛乳、○スチコン 焼きそば
17 金	五目御飯（備蓄） けんちん汁 いわしのかば焼き 白菜のごま酢和え みかん	米 ○さつまいも ○小麦粉、砂糖 ○黒砂糖、片栗粉 油、ごま、ごま油	○牛乳、いわし、木綿豆 腐、○豆乳、油揚げ、◎ 牛乳	みかん、乾燥ごぼう・ 人参・しいたけ、こん にゃく、はくさい、にん じん、だいこん、ねぎ、 ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳、○さつま芋 蒸しパン
20 月	御飯、すまし汁（こまつ な・にんじん） たらけのケチャップあんか けバイクド里芋、みかん	七分つき米、さといも、 ○白玉粉、油、片栗粉、 ○三温糖、○片栗粉、砂 糖	○牛乳、たら、○木綿豆 腐、油揚げ、◎牛乳	みかん、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのき たけ、しめじ、ピーマ ン、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳、○みたらし 豆腐団子
21 火	御飯、すまし汁（豆腐・ あげ） 鶏肉の甘酢煮 キャベツとほうれんそう の磯和え、りんご	七分つき米、○食パン、 じゃがいも、油、片栗 粉、○マヨネーズ、砂 糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○とろけるチー ズ、油揚げ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、ほうれんそう、に んじん、○コーン缶、黄 ピーマン、ピーマン、ね ぎ、えのきたけ、焼きの り	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳、○コーン チーズトースト
22 水	御飯、みそ汁（はくさ い・えのき） さわらとごぼうの煮つけ ポテトサラダ	七分つき米、じゃがい も、○米粉、マヨネー ズ、○片栗粉、○油、 砂糖、○ごま油、油、 ○ごま	○牛乳、さわら、○絹 ごし豆腐、○豆乳、絹 みそ（淡色辛みそ）、 ◎牛乳	はくさい、きゅうり、ご ぼう、りんご、○こまつ な、えのきたけ、にんじ ん、○にら、コーン缶、 ○にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳、○豆腐と小 松菜のチヂミ
24 金	御飯、みそ汁（じゃが 芋・たまねぎ）ぶり大根 小松菜の納豆あえ みかん	七分つき米、じゃがい も、○ロールパン、ご ま、砂糖	○牛乳、納豆、ぶり、米 みそ（淡色辛みそ）、油 揚げ、◎牛乳	みかん、だいこん、こま つな、○いちごジャ ム、たまねぎ、にんじ ん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳、○いちごス ティック
25 土	チャーハン、豆腐スー プゆで野菜ブロッコリー 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
27 月	ドライカレーライス オニオンスープ ブロッコリーのマヨネー ズあえ ヨーグルト	七分つき米、○ホット ケーキ粉、マヨネー ズ、油、米粉	○牛乳、ヨーグルト（加 糖）、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、○いちご、ブ ロッコリー、にんじん、 マッシュルーム、ピーマ ン、コーン缶、干しぶど う、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳、○お楽しみ ケーキ
28 火	御飯、豆乳汁 さけのサラダ焼き きんぴらごぼう みかん	七分つき米、○フラン スパン、○ピーナツ バター、マッシュポテ ト、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豆乳、さけ、 ◎牛乳、○クリーム チーズ	みかん、にんじん、ごぼ う、クリームコーン缶、 たまねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ○牛乳 幼児室：ピーナツ バターサンド 乳児室：ミルクコッペ

1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー565kcal タンパク質22.9g 脂質17.2g カルシウム261mg
鉄分2.8g ビタミンC42g 食物繊維6.3g 塩分1.7g
1-2歳児：エネルギー486kcal タンパク質19.6g 脂質15.4g カルシウム267mg
鉄分2.2g ビタミンC32g 食物繊維4.9g 塩分1.5g

