

令和4年

1月の献立

久良岐保育園

日曜日	1.2歳児朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児エネルギーたんぱく質	3.4.5歳児エネルギーたんぱく質
4	火	麦茶 カルシウム せんべい	おかかおむすび 梅干しおむすび シーチキンおむすび 味噌汁	米 かつお節 焼き海苔 米 梅干し 焼き海苔 米 ツナ マヨレ 焼き海苔 焼き麩 わかめ 絹ごし豆腐	麦茶 フルーツゼリー ウエハース	371 kcal 9.9 g	420 kcal 10.9 g
5	水	牛乳 鉄入り たっぷり しらすくん	ごはん 肉団子と白菜のスープ 粉ふき芋 りんご	豚ひき 生姜 葱 白菜 人参 春雨 じゃが芋 パセリ缶	麦茶 コンフロスト 牛乳 フルーツグラノーラ	544 kcal 19.7 g	583 kcal 21.1 g
6	木	牛乳 バナナ	おもち 雑煮汁 みかん	鶏肉 大根 人参 小松菜 ごぼう 里芋	麦茶 わらびもち	269 kcal 10.1 g	237 kcal 9.1 g
7	金	麦茶 りんご	ごはん 豚レバ-のかりん揚げごまソース 納豆和え すまし汁	豚レバ- 生姜 サラダ油 すりごま ごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし ひきわり納豆 かまぼこ わかめ	麦茶 七草がゆ 米 小松菜 かぶ 大根	339 kcal 12.8 g	401 kcal 16.3 g
8	土	麦茶 カルテツ いわしおかき	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 南瓜の煮物 味噌汁	豚もも にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし ニラ	牛乳 ケーキドーナツ	407 kcal 15.0 g	507 kcal 18.9 g
11	火	牛乳 みかん	ごはん 筑前煮 鉄骨サラダ なめこ汁	鶏もも 人参 大根 れんこん ごぼう 舞茸 こんにやく 竹輪 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 切り干し大根 マヨレ なめこ 絹豆腐 葱	麦茶 おしるこ もち 小豆	450 kcal 15.5 g	474 kcal 15.4 g
12	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁	豚ロース 生姜 白菜 人参 塩昆布 絹豆腐 油揚げ	牛乳 焼きそば 中華麺 キャベツ ピーマン モヤシ 粉末ソース	501 kcal 21.2 g	526 kcal 23.0 g
13	木	牛乳 オレンジ	中華丼 杏仁豆腐 わかめスープ	米 豚もも 焼き竹輪 人参 白菜 舞茸 チンゲン菜 ごま油 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 わかめ 葱 ごま	牛乳 きなこ揚げパン 小コッペ 油 きな粉	507 kcal 17.8 g	553 kcal 18.4 g
14	金	麦茶 りんご	鶏ごぼうごはん カジキの西京焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え すまし汁 ようかん	米 鶏もも ごぼう 人参 カジキ 凍り豆腐 人参 ほうれん草 モヤシ 油揚げ 花麩 ほうれん草	牛乳 みかんゼリー ぱりんこ	614 kcal 29.1 g	709 kcal 35.5 g
15	土	麦茶 マリー ビスケット	とん丼 ほうれん草とハムのマヨレ和え 味噌汁	米 豚もも 玉ねぎ 生姜 ほうれん草 モヤシ 人参 コーン ハム マヨレ えのき ねぎ	牛乳 ミニ バームクーヘン	464 kcal 14.9 g	548 kcal 18 g
17	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 じゃこ和え 味噌汁	手羽元 葱 生姜 しらす干し 人参 大根 大根葉 ごま油 白菜 油揚げ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	418 kcal 16.0 g	505 kcal 19.4 g
18	火	牛乳 バナナ	ごはん マーボ豆腐 ナムル風煮浸し 中華風春雨スープ	豚ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ 小葱 ごま油 ほうれん草 人参 モヤシ 油揚げ ごま油 春雨 白菜 人参	牛乳 クラッカーサンド オレンジ リッツ イチゴジャム クリームチーズ	528 kcal 19.3 g	557 kcal 20.2 g
19	水	牛乳 りんご	バターロール ミートグラタン ハムサラダ オレンジ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦粉 ペンネ チーズ ハム 人参 モヤシ キャベツ	麦茶 ひじきおむすび 米 ひじき 人参 油揚げ	423 kcal 16.5 g	401 kcal 15.5 g

日曜日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
20	木	麦茶 オレンジ	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜入りもやし和え 味噌汁	鶏もも 小松菜 モヤシ 人参 ごま 絹豆腐 油揚げ	牛乳 ココアワッフル 鉄入りたっぷりしらす		511 kcal 19.7 g	593 kcal 23.5 g
21	金	牛乳 バナナ	ごはん ミートローフ風ハンバーグ つけあわせ オニオンスープ	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 人参 コーン缶 グリンピース ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ パセリ缶	牛乳 お楽しみおやつ		518 kcal 19.3	533 kcal 20 g
22	土	麦茶 ぱりんこ	スパゲッティミートソース コーンブロッコリー りんご	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦粉 ブロッコリー コーン	牛乳 みかんゼリー カルテツいわしおかき		416 kcal 16.6 g	480 kcal 19.6 g
24	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	ごはん ブリの照り焼き ひじきの白和え 具だくさん味噌汁	ぶり ひじき 人参 つきこんにゃく 木綿豆腐 ほうれん草 すりごま 練りごま 大根 人参 葱 ごぼう	牛乳 りんご蒸しパン	ミックス粉 豆乳 りんご	517 kcal 23.2 g	572 kcal 26 g
25	火	牛乳 オレンジ	ドライカレー ブロッコリーサラダ バナナ	米 豚ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 ブロッコリー 人参 コーン マヨレ	麦茶 けんちんうどん	うどん ごぼう 大根 人参 葱 木綿豆腐	385 kcal 13.2 g	391 kcal 13.1 g
26	水	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げと大根の煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ 白菜 人参 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ 餃子の皮	379 kcal 15 g	454 kcal 19.1 g
27	木	牛乳 バナナ	レーズンツイスト 鶏肉のノルウェー煮 チーズサラダ オレンジ	鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン 小麦粉 チーズ キャベツ 人参	麦茶 きつねおむすび	米 油揚げ	412 kcal 15.8 g	413 kcal 16.1 g
28	金	牛乳 みかん	ごはん レバ-入りポークビーンズ キャベツサラダ ポテトスープ	豚ひき肉 豚レバ- 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース キャベツ ベーコン パセリ缶 レモン じゃが芋 玉ねぎ 人参	牛乳 レーズン蒸しパン	ミックス粉 豆乳 干しぶどう	524 kcal 19.6 g	567 kcal 21.1 g
29	土	麦茶 カルシウム せんべい	カレーライス 大根とじゃこの青のり和え バナナ	米 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ 大根 大根葉 しらす干し 青のり	牛乳 さつまチップ		529 kcal 14.7 g	632 kcal 17.8 g
31	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 白身魚のクリーム煮 かぼちゃサラダ かぶのスープ	メルルーサ 玉ねぎ じゃが芋 スキムミルク 小麦粉 チーズ かぼちゃ チーズ マヨレ かぶ かぶ葉	牛乳 パウンドケーキ	ミックス粉 卵 バター 牛乳 リンゴ	503 kcal 20.2 g	602 kcal 24.5 g

🌸給食室より

1月14日は新春おたのしみ会です。

献立は新春お楽しみ会係りの先生方と一緒に考えました！

鶏ごぼうごはんは普段出している炊き込みご飯の量よりもめっちゃめっちゃ多く炊く予定なので、こどもたちにお腹いっぱい食べてもらいたいです。

デザートは、芋ようかん、こしあん、抹茶の中から1つ選んでもらいます！



令和4年1月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
4	赤ちゃん 火 せんべい	つぶしがゆ 豆腐のどろどろ かぼちゃのどろどろ	おかかおじや 蒸しかぼちゃ 豆腐の味噌汁	おかかおむすび 蒸しかぼちゃ 豆腐とわかめと麩の味噌汁	きなこおはぎ風	22	赤ちゃん 土 せんべい			ごはん ひき肉と野菜のトマト煮 コーンブロッコリー りんご	ビスケット
5	赤ちゃん 水 せんべい	つぶしがゆ 人参の煮つぶし じゃがいものどろどろ	おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮/肉団子と白菜の煮物 こふき芋 かぼちゃのポターージュ	ごはん 肉団子と白菜のスープ こふき芋 りんご	豆乳入りコーンフレーク	24	ヨーグルト 月	つぶしがゆ 白身魚のどろどろ ほうれん草のどろどろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け/白身魚のソテー ほうれん草と人参和え 大根と人参の味噌汁	ごはん ブリの照り焼き ひじきの白和え 具だくさん味噌汁	りんご蒸しパン(米粉)
6	バナナ 木	つぶしがゆ 大根のどろどろ 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 大根と鶏そぼろ煮/大根と鶏つくね煮 ゆで人参 里芋と小松菜の味噌汁	ごはん 大根と鶏つくね煮 ゆで人参 里芋と小松菜の味噌汁	かぼちゃの甘煮 かぼちゃパンケーキ	25	オレンジ 火	つぶしがゆ 豆腐のどろどろ 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 炒り豆腐風 ゆでブロッコリー 葱と人参の味噌汁	ごはん ひき肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ	うどんのグラタン風(大根・人参) けんちんうどん
7	りんご 金	つぶしがゆ ほうれん草のどろどろ かぶのどろどろ	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮/鶏レバー入りハンバーグ ほうれん草和え 人参と大根の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え 人参と大根の味噌汁	青菜がゆ(小松菜、かぶ、大根)	26	りんご 水	つぶしがゆ 白菜のどろどろ 南瓜のどろどろ	おかゆ/軟飯 鶏そぼろのおろし煮/鶏つくねのおろし 白菜と人参和え キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 厚揚げと大根の煮物 白菜と人参和え キャベツと玉葱の味噌汁	南瓜マッシュ ミニミニピザ
8	赤ちゃん 土 せんべい			ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 かぼちゃの煮物 モヤシとにらの味噌汁	ビスケット	27	バナナ 木	つぶしがゆ 人参の煮つぶし キャベツのどろどろ	おかゆ/軟飯 鶏そぼろと人参煮/鶏肉ハンバー キャベツ和え 南瓜のポターージュ	ごはん 鶏肉のノルウェー煮 チーズサラダ オレンジ	野菜おじや((人参・キャベツ) きつねおむすび
11	みかん 火	つぶしがゆ 豆腐のどろどろ 人参のどろどろ	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮/鶏つくねと人参煮 大根和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 筑前煮 鉄骨サラダ なめこ汁	きな粉蒸しパン きな粉パンケーキ	28	みかん 金	つぶしがゆ じゃが芋のどろどろ 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 玉ねぎと鶏レバー入りとりそぼろ煮/ 鶏レバー入りポークビーンズ ゆで人参 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りポークビーンズ キャベツサラダ ポテトスープ	じゃが芋のマッシュ じゃがいもち
12	バナナ 水	つぶしがゆ 白菜のどろどろ 豆腐のどろどろ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/鶏肉ハンバーグ キャベツ和え 豆腐と白菜の味噌汁	ごはん 豚肉の甘辛煮 白菜の塩昆布和え 豆腐と油揚げの味噌汁	かぼちゃの甘煮 お好み焼き風(キャベツ・人参) お好み焼き風(キャベツ・人参)	29	赤ちゃん 土 せんべい			ごはん 豚肉と野菜の煮物 大根とじゃこの青のり和え バナナ	ビスケット
13	オレンジ 木	つぶしがゆ かぼちゃのどろどろ 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 南瓜と鶏挽のマッシュ/鶏つくね 白菜和え 葱と人参の味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ わかめとねぎのスープ	さつま芋マッシュ さつま芋のロールサン	31	ヨーグルト 月	つぶしがゆ 白身魚のどろどろ 南瓜のどろどろ	おかゆ/軟飯 白身魚と玉葱の煮物 蒸しかぼちゃ かぶのポターージュ	ごはん 白身魚のクリーム煮 南瓜サラダ かぶのスープ	バナナヨーグルト
14	りんご 金	つぶしがゆ 人参のどろどろ ほうれん草のどろどろ	おかゆ/軟飯 白身魚の煮物 ほうれん草和え 人参ともやしの味噌汁	ごはん カジキの西京焼き ほうれん草のごま和え 花麩とほうれん草のすまし汁	りんご蒸しパン りんごパンケーキ						
15	赤ちゃん 土 せんべい			ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 ほうれん草とハムのマヨドレ和え えのきと長ねぎの味噌汁	ビスケット						
17	ヨーグルト 月	つぶしがゆ 大根のどろどろ 白菜のどろどろ	おかゆ/軟飯 鶏そぼろのおろし煮/鶏つくねと人参煮 蒸しかぼちゃ 白菜と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 じゃこ和え 白菜と油揚げの味噌汁	こんがりドリア風						
18	バナナ 火	つぶしがゆ 豆腐のどろどろ ほうれん草のどろどろ	おかゆ/軟飯 鶏ひきのマーボー豆腐風 ほうれん草和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん マーボー豆腐 ナムル風煮浸し 白菜と人参の味噌汁	南瓜のオレンジ煮 クラッカーサンド オレンジ						
19	りんご 水	つぶしがゆ 人参の煮つぶし キャベツのどろどろ	おかゆ/軟飯 キャベツと鶏そぼろ煮/ハンバーグ ゆで人参 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん ハンバーグ ハムサラダ オレンジ	おかかおじや ひじきおむすび						
20	オレンジ 木	つぶしがゆ 豆腐とどろどろ 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 豆腐と人参のあんかけ 蒸しかぼちゃ 小松菜ともやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜入りもやし和え 豆腐と油揚げの味噌汁	煮込みうどん(小松菜・人参)						
21	バナナ 金	つぶしがゆ 人参のどろどろ かぼちゃのどろどろ	おかゆ/軟飯 玉ねぎとそぼろ煮/つくね 茹でカリフラワーとブロッコリー かぼちゃのポターージュ	ごはん ミートローフ風ハンバーグ 茹でカリフラワーとブロッコリー オニオンスープ	りんごヨーグルト						