

令和4年1月 献立表

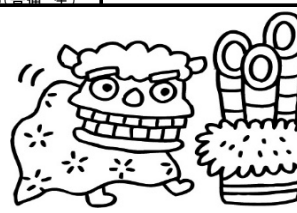
3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	昼食		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	 <p style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</p> 					
2 日						
3 月						
4 火						
5 水						
6 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 なめこ汁 小松菜のなめ茸和え いちご	牛乳 クリームパン	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き 納豆 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊 根、皮むき、生) 車輪糖(三温糖) ク リームパン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(味付け瓶詰) いちご (生)	エネルギー：516kcal タンパク：23.6g 脂質：21g
7 金	けんちんうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 白菜の塩昆布和え みかん	麦茶 七草風粥	油揚げ かつお節 若鶏 もも(皮つ き、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 成鶏 もも(皮つき、生)	うどん(ゆで) サフラワー油(ハイオ レイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒 (精白米)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) ながさき(結球菜、 葉、生) ごぼう(根、生) はくさい (結球菜、生) 塩昆布 うんしゅうみか ん(しょうゆ(醤油、生) ほうれん 草)	エネルギー：508kcal タンパク：22.4g 脂質：22.4g
8 土	ミルクリッチ 野菜の豆乳スープ 牛乳 りんご	なかよしプリン うす塩せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クリームパン 豆乳(調整豆乳) 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) 日本かぼちゃ(果実、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー：540kcal タンパク：17.1g 脂質：20.1g
9 日	成人の日					
10 月	成人の日					
11 火	焼き魚(鮭) ひじきとちくわの煮物 さつま芋汁 金時豆 デコポン	ソファール(ぶどう) 手作りクッキー	べにざけ(生) ぶた大型種、ロース (脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶 詰) 焼き竹輪 かつお節 米みそ (甘みそ) ささげ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生)	車輪糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮 むき、生) 薄力粉(1等) 有塩バ ター	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ふなしめじ(生) ほんか ん(砂じょう、生)	エネルギー：571kcal タンパク：26.8g 脂質：18.2g
12 水	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ 大根煮 いちご	牛乳 ホイップストロベリー サンド	若鶏 もも(皮つき、生) まぐろ類缶 詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂 肪)	サフラワー油(ハイオレイック) でん 粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ (全卵型) 食パン いちご(ジャム、 高糖度)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん 茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル)	エネルギー：595kcal タンパク：24g 脂質：32.7g
13 木	親子煮 こぶきいも 白菜汁 ほうれん草のお浸し ポンカン	牛乳 手作りドーナツ	若鶏 もも(皮つき、生) なるど 鶏 卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車輪糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) プレミックス粉(ホットケ ーキ用) ざらめ糖(グラ ニュー糖)	たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球 菜、生) わかめ(原産、生) ほうれ ん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生)	エネルギー：375kcal タンパク：19.1g 脂質：13.6g
14 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー みかん	ジョア(プレーン) 手作りピザ	ぶた、ひき肉(生) ミートソース ナ チュラルチーズ(バルメザン) ぶた、 肝臓(生) 普通牛乳100 ベーコン (ベーコン)	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) サフラワー油 (ハイオレイック) マヨネーズ(全卵 型) 薄力粉(1等) 強力粉(1等) オリーブ油 車輪糖(三温糖) ホイップクリーム(乳脂)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(しょうゆ(醤油、生) ほうれん草)	エネルギー：786kcal タンパク：36.7g 脂質：31.2g
15 土	食パン(ジャム&マーガリン) グラタン 牛乳 りんご	バナナ 青のりせんべい	成鶏 もも(皮つき、生) プロセス チーズ 普通牛乳 普通牛乳200	食パン いちご(ジャム、高糖度) ソ フトタイプマーガリン(家庭用) マカ ロニスバゲッティ(乾) 有塩バター 薄 力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ (生) りんご(皮むき、生) バナナ (生)	エネルギー：840kcal タンパク：24.2g 脂質：29.6g
16 日	成人の日					
17 月	さつま芋カレー ポテトコロッケ 牛乳 ボイル野菜 みかん	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	さつまいも(塊根、皮むき、生) パン 粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも (塊茎、皮なし、生) サフラワー油 (ハイオレイック)	スイートコーン缶詰(ホールカー ネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) マッシュルーム(生) にんじん(根、 皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(しょうゆ(醤油、生) ほうれん草)	エネルギー：640kcal タンパク：18.5g 脂質：27.1g
18 火	白身魚のタルタルソース 青菜のゴマ和え 大根汁 スイーティー	スポン 星たべよ	まだら(生) 鶏卵 全卵(生) かつお 節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワー油(ハイオレイック) マヨネーズ (全卵型) ごま(白) じゃがいも (塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべ い)	きゅうり(果実、生) ほうれん草 (葉、生) プラックマッペ やし(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー：337kcal タンパク：16g 脂質：11.7g
19 水	チーズハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 さつま芋チップ いちご	牛乳 揚げパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵 全卵(生) プロセスチーズ まぐ ろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 絹 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100 食パン(全粒) 普通牛乳	パン粉(乾燥) 車輪糖(三温糖) ドレ ッシングタイプ和風調味料 さつまい も(塊根、皮むき、生) サフラワー油 (ハイオレイック) コッパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) わかめ(原産、生) プ ロコリー(花序、生) キャベツ(結球 菜、生) まいたけ(生) 菜ねぎ(葉、 生) ほうれん草	エネルギー：648kcal タンパク：31.5g 脂質：35.1g
20 木	八宝菜 半月卵 小松菜汁 春菊のお浸し ポンカン	ジョア(プレーン) お好み焼き	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ (甘みそ) ベーコン(ベーコン) プロ セスチーズ	焼き(親世ふ) ドレッシングタイプ 和風調味料 薄力粉(1等) マヨネ ーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) ヤングコーン(幼 穂種、生) チンゲンサイ(葉、生) こ まつな(葉、生) えのきたけ(生) ゆめめい(葉、生) ほうれん草	エネルギー：370kcal タンパク：20.7g 脂質：13.1g
21 金	赤飯 鮭のマヨネーズ焼き こづゆ 菜の花のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒、乾) しるさけ(新巻き、 生) プロセスチーズ ほうたて(貝 柱、煮干し) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) マ ヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、生) しらす(焼き(親世ふ) ショウ ケキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) さやえんどう(若さや、 生) なす(葉、生) うんしゅうみか ん(しょうゆ(生) 生) いちご(生)	エネルギー：648kcal タンパク：29.3g 脂質：21.9g
22 土	スパゲティパン チキンポトフ 牛乳 ポンカン	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏 もも(皮つ き、生) 普通牛乳200	マカロニスバゲッティ(乾) オリーブ 油 コッパン じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) キャベツ(結球菜、生) ブロッコリー (花序、生) ほうれん草(砂じょう、生)	エネルギー：572kcal タンパク：19.4g 脂質：17.2g
23 日	成人の日					
24 月	白菜シチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 大学芋 りんご	麦茶 ヨーグルトレアチーズ りんご	成鶏 もも(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 ヨー グルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ (クリーム)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車輪 糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん 粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(白) はちみつ サブレ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) はくさい(結球菜、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：596kcal タンパク：19.8g 脂質：28.2g
25 火	さばの味噌煮 和風ポテサラ ニラ玉汁 かぼちゃのチーズ焼き デコポン	ジョア (ストロベリー) クラッカー	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き 竹輪 鶏卵 全卵(生) かつお節 ナ チュラルチーズ(チェダー)	車輪糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) マヨネーズ(全卵型) ク ラッカー(ソーダ)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン(未熟種 子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆 布 には(葉、生) 日本かぼちゃ(果 実、生) ほうれん草	エネルギー：450kcal タンパク：22.6g 脂質：15.2g
26 水	カツギョウザ 小松菜のお浸し わかめスープ チーズ いちご	牛乳 フレンチトースト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 普通牛乳100 普通 牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラ ワー油(ハイオレイック) ごま(白) 食パン 車輪糖(三温糖) メープルシ ロップ 有塩バター	キャベツ(結球菜、生) には(葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ (葉、軟白、生) わかめ(原産、生) ほうれん草	エネルギー：522kcal タンパク：24.5g 脂質：28.5g
27 木	里芋の煮物 じゃが芋キッシュ ほうれん草汁 ポンカン	牛乳 サーターアンダーギー	若鶏 もも(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵 全卵(生) ベーコン(ロース) か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100 普通牛乳	車輪糖(三温糖) さといも(球茎、生) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) プレミックス粉 (ホットケーキ用) ざらめ糖(グラ ニュー糖) サフラワー油(ハイオレ ック)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ほうれん草(葉、生) ほう れん草(葉、生) えのきたけ(生) ほう れん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生)	エネルギー：505kcal タンパク：17.3g 脂質：21.2g
28 金	卵とじそうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 牛乳 白菜のなめ茸和え みかん	野菜生活 焼きおにぎり	かつお節 鶏卵 全卵(生) 若鶏 も も(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛 乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも (塊根、皮むき、生) プレミックス粉 (てんぷら用) サフラワー油(ハイオ レイック) 水稲穀粒(精白米) 有塩 パン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ (りん茎、生) にんじん(根、皮つき、 生) はくさい(結球菜、生) えのきた け(味付け瓶詰) うんしゅうみか ん(しょうゆ(生) 生)	エネルギー：593kcal タンパク：19.3g 脂質：16.1g
29 土	甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 りんご	バナナ コーンポタージュせん べい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) 有塩バター 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ (生) りんご(皮むき、生) バナナ (生)	エネルギー：757kcal タンパク：22.3g 脂質：25.7g
30 日	成人の日					
31 月	のっぺい汁 ささ身揚げ 牛乳 青菜和え みかん	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	かつお節 生揚げ 若鶏、ささ身(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	さといも(球茎、生) でん粉(じゃがい もでん粉) プレミックス粉(てんぷら 用) サフラワー油(ハイオレイック) 乳酸菌飲料(乳製品) ぶどう(70% 果汁入り飲料) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はくさい(結球菜、生) こまつな(葉、 生) プラックマッペやし(生) うん しゅうみかん(しょうゆ(生) 生)	エネルギー：435kcal タンパク：20.2g 脂質：18.3g

給食MEMO
10日(月) 祝成人の日
21日(金) お誕生会

材料の都合により献立が変わることがあります。



令和4年1月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	 <h2 style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</h2> 						
2 日							
3 月							
4 火							
5 水							
6 木	ミルミル星たべよ 五目納豆 さつまいもの甘煮 なめこ汁 ご飯 小松菜のなめ苺和え いちご	牛乳 クリームパン	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き 納豆 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵 型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(味付け瓶詰) いちご (生)	エネルギー: 670kcal タンパク: 25.1g 脂質: 18.8g	
7 金	牛乳 動物ビスケット けんちんうどん 揚げ出し豆腐 白菜の塩昆布和え みかん	麦茶 七草風粥	普通牛乳100 油揚げ かつお節 若 鶏、もも(皮つき、生) 凍り豆腐(乾) 成鶏、もも(皮つき、生)	ビスケット(ソフト) うどん(ゆで) サ フラワー油(ハイオレイック) でん粉 (じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 水稲穀粒(精白米)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) なめこはくさい (葉、生) ごぼう(根、生) はくさい (結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみ かん(しょうゆ(普通)、生) ほうれん 草(生)	エネルギー: 504kcal タンパク: 19.5g 脂質: 23.3g	
8 土	気になる野菜 ミニサラダせんべい ミルクリッチ 野菜の豆乳スープ 牛乳 りんご	なかよしプリン うす塩せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームパン 豆 乳(調整豆乳)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー: 575kcal タンパク: 15.8g 脂質: 18.1g	
9 日	成人の日 						
10 月							
11 火	牛乳 ビスコ 焼き魚(鮭) ひじきとちくわの煮物 さつまい汁 ご飯 じゃがバター デコボン	ソール(ぶどう) 手作りクッキー	普通牛乳100 ベにざげ(生) ぶた大 型種、ローズ(脂身つき、生) 黄だい ず(水煮缶詰) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生)	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) さ つまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀 粒(精白米) 薄力粉(1等) 有塩バ ター	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮 つき、生) ぶなめじ(生) ほんかん (炒じょう、生)	エネルギー: 793kcal タンパク: 28.8g 脂質: 25.3g	
12 水	りんごゼリー 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ ご飯 金時豆 りんご	牛乳 ホイップストロベリー サンド	若鶏、もも(皮つき、生) まぐろ類缶 詰(油漬、フレク、ライト) かつお節 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂 肪)	サフラワー油(ハイオレイック) でん 粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油 (全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン いちご(ジャム、高糖度)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん 茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり (果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームステイ ト)	エネルギー: 656kcal タンパク: 21.8g 脂質: 24g	
13 木	ヤクルト 雪の宿せんべい 親子煮 こふきいも 白菜汁 ご飯 ほうれん草のお浸し ポンカン	牛乳 手作りドーナツ	若鶏、むね(皮つき、生) なたと 鶏 卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲 穀粒(精白米) プレミックス粉(ホット ケーキ用) ざらめ糖(グラニュー糖)	たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球 葉、生) わかめ(原葉、生) ほうれ ん草(葉、通年平均、生) ほんかん (炒じょう、生)	エネルギー: 502kcal タンパク: 19.2g 脂質: 11.6g	
14 金	麦茶 いちご ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー みかん	ジョア(プレーン) 手作りピザ	ぶた、ひき肉(生) ミートソース ナ チュラルチーズ(ハルメザン) ぶた、 肝臓(生) 普通牛乳100 ベーコン (ベーコン)	マカロニ・スパゲティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) サフラワー油 (ハイオレイック) マヨネーズ(全卵 型) 薄力粉(1等) 強力粉(1等) オリーブ油 車糖(三温糖)	いちご(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) ブロッコリー (花序、生) うんしゅうみかん(しょう ゆ(普通)、生) スイートコーン缶詰	エネルギー: 720kcal タンパク: 34.1g 脂質: 26.1g	
15 土	麦茶 白い風船 食パン(ジャム&マーガリン) グラタン 牛 乳 りんご	パナナ 青のりせんべい	成鶏、もも(皮つき、生) プロセス チーズ 普通牛乳 普通牛乳100	マカロニ・スパゲティ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) いちご(ジャム、 高糖度) ソフトタイプマーガリン(家 庭用) マカロニ・スパゲティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩 せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなめじ (生) りんご(皮むき、生) パナナ (生)	エネルギー: 687kcal タンパク: 18.1g 脂質: 22.3g	
16 日							
17 月	野菜生活 将角せんべい さつまいカレー ポテトコロッケ 牛乳 ポイル野菜 みかん ご飯	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) さつまいも(塊 根、皮むき、生) パン粉(生) 薄力 粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) サフラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米)	スイートコーン缶詰(ホールカーネル スタイル) たまねぎ(りん茎、生) マッシュルーム(生) にんじん(根、 皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(しょうゆ(普通)	エネルギー: 729kcal タンパク: 19g 脂質: 23.3g	
18 火	牛乳 卵サブレ 白身魚のタルタルソース 青菜のゴマ和え 大根汁 ご飯 スイーツィー	スポロン 星たべよ	普通牛乳100 まだら(生) 鶏卵、全 卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	サブレ でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨ ネーズ(全卵型) ごま(いり) じゃが いも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒 (精白米) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) ほうれん草 (葉、通年平均、生) ブラックマッペ もやし(生) にんじん(根、皮つき、 生) だいこん(根、皮つき、生)	エネルギー: 538kcal タンパク: 18.6g 脂質: 15.2g	
19 水	ジョア (ブルーベリー) 味しらべ チーズハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 ご飯 さつまいチップ いちご	牛乳 揚げパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏 卵、全卵(生) プロセスチーズ まぐ ろ類缶詰(油漬、フレク、ライト) 絹 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100 きな粉(全粒水)	米菓(塩せんべい) パン粉(乾燥) 車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和 風調味料 水稲穀粒(精白米) さつ まいも(塊根、皮むき、生) サフラ ワー油(ハイオレイック) コッペパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) わかめ(原葉、生) プ ロックリー(花序、生) キャベツ(結球 葉、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、 生) いちご(生)	エネルギー: 730kcal タンパク: 30.2g 脂質: 24.6g	
20 木	麦茶 りんご 八宝菜 半月卵 小松菜汁 ご飯 春菊のお浸し ポンカン	ジョア(プレーン) お好み焼き	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ (甘みそ) ベーコン(ベーコン) プロ セスチーズ	焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) ドレッシングタイプ和風調味料 薄力 粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	りんご(皮むき、生) はくさい(結球 葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼穂種、生) チンゲン サイ(葉、生) こまつな(葉、生) え のきたけ(生) しゅうごく(葉、生)	エネルギー: 459kcal タンパク: 20.3g 脂質: 10.3g	
21 金	なかよしプリン 赤飯 鮭のマヨネーズ焼き こづゆ 菜の花のお浸し フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	あずき(全粒、乾) しろさけ(新巻き、 生) プロセスチーズ ほたてが貝(貝 柱、煮干し) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(乾) マヨ ネーズ(全卵型) さといも(球茎、生) しらす(生) 焼きふ(観世ふ) ショート ケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) さやえんどう(若さや、 生) なずな(葉、生) うんしゅうみか かん(しょうゆ(生)、生) いちご(生)	エネルギー: 577kcal タンパク: 24.8g 脂質: 19g	
22 土	麦茶 ハッピータン スパゲティパン チキンポトフ 牛乳 ポンカン	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい	ベーコン(ベーコン) 若鶏、もも(皮つ き、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニ・スパ ゲティ(乾) オリーブ油 コッペパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー (花序、生) ほんかん(炒じょう、生)	エネルギー: 437kcal タンパク: 13.7g 脂質: 10.8g	
23 日							
24 月	牛乳 Caせんべい 白菜シチュー 竹輪と凍り豆腐煮 大芋 芋 りんご まいたけご飯	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、 生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) ヨー グルト(全脂無糖) ナチュラルチー ズ(クリーム)	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) で ん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも (塊根、皮むき、生) ごま(いり) は ちみつ 水稲穀粒(精白米) サブレ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) はくさい(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 658kcal タンパク: 19.6g 脂質: 24.9g	
25 火	カップdeヤクルト さばの味噌煮 和風ポテサラ ニラ玉汁 ご飯 かぼちゃのチーズ焼き デコボン	ジョア(ストロベリー) クラッカー	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き 竹輪 鶏卵、全卵(生) かつお節 ナ チュラルチーズ(チェダー)	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水 稲穀粒(精白米) クラッカー(ソーダ)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン(未熟種 子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆 布(ら(葉、生) 日本かぼちゃ(果 実、生) ほんかん(炒じょう、生)	エネルギー: 583kcal タンパク: 23g 脂質: 16.5g	
26 水	ヤクルト ゴマせんべい カツギョウザ 小松菜のお浸し わかめスープ ご飯 チーズ いちご	牛乳 フレンチトースト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 普通牛乳100 普通 牛乳	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオ レイック) ごま(いり) 水稲穀粒(精 白米) 食パン 車糖(三温糖) メー プルシロップ 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) たら(葉、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ (葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) いちご(生)	エネルギー: 643kcal タンパク: 24g 脂質: 23.7g	
27 木	ソール(ブ レーン) 里芋の煮物 じゃが芋キッシュ ほうれん草汁 ご飯 ポンカン	牛乳 サーターアウンダーギー	若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏 卵、全卵(生) ベーコン(ローズ) か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 100 普通牛乳	車糖(三温糖) さといも(球茎、生) 有塩バター 薄力粉(1等) じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精 白米) プレミックス粉(ホットケーキ 用) ざらめ糖(グラニュー糖) サフラ ワー油(ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ほうれん草(葉、通年 平均、生) えのきたけ(生) ほんかん (炒じょう、生)	エネルギー: 609kcal タンパク: 20.2g 脂質: 18.6g	
28 金	牛乳 いちご 卵とじそうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 白菜のなめ苺和え みかん	野菜生活 焼きおにぎり	普通牛乳100 かつお節 鶏卵、全卵 (生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼 き竹輪	そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも (塊根、皮むき、生) プレミックス粉 (てんぷら用) サフラワー油(ハイオ レイック) 水稲穀粒(精白米) 有塩 バター	いちご(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、 生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) はくさい(結球葉、 生) えのきたけ(味付け瓶詰) うん しゅうみかん(しょうゆ(普通) 生)	エネルギー: 531kcal タンパク: 18.3g 脂質: 13.7g	
29 土	麦茶 アスパラガス 甘バターサンド ジャーマンポテト 牛乳 りんご	パナナ コーンポタージュせん べい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームサンド じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩 バター	たまねぎ(りん茎、生) ぶなめじ (生) りんご(皮むき、生) パナナ (生)	エネルギー: 570kcal タンパク: 15.3g 脂質: 15.8g	
30 日							
31 月	牛乳 ぼたぼた焼き のっぺい汁 ささ身揚げ きのこご飯 青菜和え みかん	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	普通牛乳100 かつお節 生揚げ 若 鶏、ささ身(生) 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) さといも(球茎、 生) でん粉(じゃがいもでん粉) プ レミックス粉(てんぷら用) サフラ ワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒 (精白米) 車糖(三温糖) 乳酸菌乾	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう (根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) はくさい(結球葉、生) まいたけ(生) ぶなめじ(生) こまつな(葉、生) ブラックマッペ(生) うんしゅう	エネルギー: 540kcal タンパク: 19.7g 脂質: 16.1g	

給食MEMO
 10日(月) 祝成人の日
 21日(金) お誕生会

1歳6ヶ月未満の子はきざみ・薄味にします。材料の都合により献立が変わることがあります。

令和4年 1月 離乳食献立予定表



*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ	
1	土	<p>あけまして おめでとうございます</p>				
2	日					
3	月					
4	火					
5	水					
6	木	7倍粥 小松菜汁 かぶとレバーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 かぶとレバーのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 かぶとレバーのコロコロ煮	さつまいも煮	
7	金	煮込みうどん 大根と高野豆腐のトロトロ煮	煮込みうどん 大根と高野豆腐のトロトロ煮	煮込みうどん 大根と高野豆腐の煮物	ご飯粥	
8	土	ほうれん草パンがゆ ささ身とじゃが芋のトロトロ煮	ほうれん草パンがゆ ささ身とじゃが芋のトロトロ煮	ほうれん草ロールサンド ささ身とじゃが芋のコロコロ煮	りんご煮	
9	日					
10	月					
11	火	7倍粥 玉ねぎ汁 ブロッコリーとカジキのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ブロッコリーとカジキのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ブロッコリーとカジキ煮	さつまいも スティック	
12	水	7倍粥 大根汁 かぶとささ身のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 かぶとささ身のトロトロ煮	軟飯 大根汁 かぶとささ身煮	パン粥	
13	木	7倍粥 白菜汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	5倍粥 白菜汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草の白和え風	じゃがいも煮	
14	金	温そうめん レバーとかぼちゃのトロトロ煮	温そうめん レバーとかぼちゃのトロトロ煮	温そうめん レバーとかぼちゃのコロコロ煮	かぶ煮	
15	土	にんじんパン粥 高野豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	にんじんパン粥 高野豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	にんじんロールサンド 高野豆腐とブロッコリー煮	バナナ煮	
16	日					
17	月	7倍粥 コーンスープ さつまいもと鮭のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ さつまいもと鮭のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ さつまいもと鮭のうま煮	ブロッコリー煮	
18	火	7倍粥 大根汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	5倍粥 大根汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	軟飯 大根汁 ほうれん草とかじき煮	さつまいも煮	
19	水	7倍粥 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのうま煮	スティックパン	
20	木	7倍粥 小松菜汁 高野豆腐と白菜のトロトロ煮	7倍粥 小松菜汁 高野豆腐と白菜のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 高野豆腐と白菜煮	りんご煮	
21	金	クリームコーンリゾット 人参汁 じゃが芋とレバーのトロトロ煮	クリームコーンリゾット 人参汁 じゃが芋とレバーのトロトロ煮	クリームコーンリゾット 人参汁 じゃが芋とレバー煮	かぶ煮	
22	土	かぼちゃパン粥 きゃべつとささみのトロトロ煮	かぼちゃパン粥 きゃべつとささみのトロトロ煮	かぼちゃロールサンド きゃべつとささみのコロコロ煮	ボンカン煮	
23	日					
24	月	7倍粥 白菜汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草と鮭煮	高野豆腐煮	
25	火	7倍粥 じゃがいも汁 さつまいもと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 さつまいもと納豆のトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 さつまいもと納豆煮	かぼちゃ煮	
26	水	7倍粥 小松菜汁 大根とかじきのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 大根とかじきのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 大根とかじきのコロコロ煮	トースト	
27	木	7倍粥 小松菜汁 かぶとレバーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 かぶとレバーのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 かぶとレバーのコロコロ煮	じゃがいも煮	
28	金	納豆そうめん 白菜と人参のトロトロ煮	納豆そうめん 白菜と人参のトロトロ煮	納豆そうめん 白菜と人参のじっくり煮	さつまいも煮	
29	土	クリームコーンパンがゆ 高野豆腐とかぶのトロトロ煮	クリームコーンパンがゆ 高野豆腐とかぶのトロトロ煮	クリームコーンロールサンド 高野豆腐とかぶのコロコロ煮	バナナ煮	
30	日					
31	月	7倍粥 白菜汁 小松菜とささ身のトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 小松菜とささ身のトロトロ煮	軟飯 白菜汁 小松菜とささ身のじっくり煮	かぶ煮	
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ	
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	50g	