

令和5年1月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	3歳以上児		会津報徳保育園									
	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価						
1日												
2月												
3火												
4水												
5木												
6金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 野菜スープ りんご 牛乳	カップdeヤクルト サラダせんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん サラワー油(ハイオレリック) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	あおさ(煮干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生) かぶ(根、皮つき、生) とうもろこし(生)	エネルギー: 492kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 20.9g 加糖量: 210mg 食塩相当量: 1.5g						
7土	甘バターサンド イタリアンスープ 牛乳 みかん	リンゴジュース ばかうけ	ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) かつお節 普通牛乳200	クリームサンド 無塩バター パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生)	エネルギー: 659kcal たんぱく: 22.3g 脂質: 22.5g 加糖量: 329mg 食塩相当量: 1.7g						
8日												
9月							成人の日					
10火							ハッシュドポーク スパゲティサラダ 牛乳 芋けんぴ スイーティー	野菜生活 七草風粥	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) まぐろ(煮、生) フレーク、ライト 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、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: 445kcal たんぱく: 12.5g 脂質: 15.3g 加糖量: 180mg 食塩相当量: 1.1g
11水							ポテトコロッケ 千切キャベツ チンゲン菜スープ チーズ みかん	牛乳 きな粉トースト	鶏卵 全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サラワー油(ハイオレリック) 食パン(全粒) ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生)	エネルギー: 534kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 27.5g 加糖量: 285mg 食塩相当量: 1.8g
12木							五目昆布煮 野菜入り卵焼き 小松菜汁 ヤーコンチップ スイーティー	牛乳 アメリカンドック	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だし(水煮缶詰) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普通牛乳	車糖(三温糖) 焼きふ(観世ふ) きくいも(塊茎、生) なたね油 ごま(いり) プレミックス粉(ホットケーキ用)	まごんぶ(煮干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) たまねぎ(りん茎、生) ほろりんそう(葉、通年平均、生) ごま(黄、生)	エネルギー: 406kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 19.6g 加糖量: 320mg 食塩相当量: 2.4g
13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) しろさけ(新巻、生) プロセスチーズ ほたて(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) しろさけ 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) うんしゅうみかん(じょうのう)(早生、生) いちご(生)	エネルギー: 643kcal たんぱく: 29g 脂質: 21.8g 加糖量: 299mg 食塩相当量: 2.5g						
14土	ソフトフランス(ジャムマーガリン) マカロニカレーグラタン 牛乳200 ポンカン	バナナ あまからせん	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 普通牛乳200	ジャムパン 無塩バター マカロニスバゲッティ(乾) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほんかん(砂糖じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 788kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 29.2g 加糖量: 353mg 食塩相当量: 1.9g						
15日												
16月							ささみの香草パン粉焼き ヤーコンの煮物 白菜シチュー 牛乳100 りんご	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	若鶏、ささ身(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 成鶏、むね(皮つき、生) 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)	パン粉(生) オリーブ油 きくいも(塊茎、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サブレ 車糖(三温糖)	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: 599kcal たんぱく: 28.1g 脂質: 29.2g 加糖量: 274mg 食塩相当量: 1g
17火							まぐろのタルタルソース 青菜のゴマ和え うち豆汁 スイーティー	ヤクルト 星たべよ	めかじき(生) 鶏卵 全卵(生) 黄だし(国産、乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレリック) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) ほろりんそう(葉、通年平均、生) フラックマツ(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) たいこん(根、皮つき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 328kcal たんぱく: 25.7g 脂質: 13.2g 加糖量: 96mg 食塩相当量: 0.9g
18水							豚肉の生姜焼き ビーフソテー きゃべつ汁 ブロッコリー バナナ	牛乳 マヨネーズパン	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) ベーコン(ロース) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 ビーフ ロールパン マヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、生) 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) いら(葉、生) ブロッコリー(花序、生) バナナ(生) スイートコーン缶詰	エネルギー: 572kcal たんぱく: 23.4g 脂質: 29g 加糖量: 251mg 食塩相当量: 2.3g
19木							ミートスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 水菜のお浸し バナナ	野菜生活 わかめおにぎり	ぶた、ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(パルメザン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米)	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) フラックマツ(未熟種子、ゆで) みずな(葉、生) バナナ(生) 乾燥わかめ(煮干し)	エネルギー: 620kcal たんぱく: 25.7g 脂質: 15.1g 加糖量: 219mg 食塩相当量: 1.3g
20金	照り焼きチキン 三色和え 麦茶 ペイクドじゃが 鮭ご飯 みかん	気になる野菜 サラダせんべい	若鶏、もも(皮つき、生) しろさけ(新巻、焼き)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) あおのり(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生)	エネルギー: 507kcal たんぱく: 18g 脂質: 12.9g 加糖量: 68mg 食塩相当量: 1.1g						
21土	クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 みかん	ぶどうゼリー のりこさん	生揚げ 普通牛乳200	クリームパン 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生)	エネルギー: 619kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 22.5g 加糖量: 392mg 食塩相当量: 1.4g						
22日												
23月							鶏肉のオレンジ煮 マセドアンサラダ とろりんスープ 牛乳100 りんご	手作り飲むヨーグルト ミレービスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	パルメザン(50%果汁入り) 有塩バター オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	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) ひじき(厚しじき) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 574kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 28.7g 加糖量: 262mg 食塩相当量: 1.6g
24火							さばの味噌煮 マッシュサラダ きゃべつ汁 大根の煮物 いちご	牛乳 ビスコ	まさげ(生) 米みそ(甘みそ) 油揚げ かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) なつみかん(缶詰) キャベツ(結球葉、生) たいこん	エネルギー: 431kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 20g 加糖量: 174mg 食塩相当量: 1.5g
25水							煮込みハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 黒豆 デコポン	牛乳 ホイップいちごサンド	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) まぐろ(煮、生) フレーク、ライト、納こし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 黄だし(国産、乾) 普通牛乳100 ホンダ	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 食パン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) わかめ(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) まいたけ(生)	エネルギー: 600kcal たんぱく: 33.8g 脂質: 28.9g 加糖量: 293mg 食塩相当量: 1.7g
26木							五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 ブロッコリー みかん	牛乳 アスパラガス	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 納こし豆腐 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) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生)	エネルギー: 425kcal たんぱく: 20.1g 脂質: 15.8g 加糖量: 261mg 食塩相当量: 1.8g
27金	肉みそうどん コールスローサラダ 牛乳 バナナ	ジョア(プレーン) セサミ蒸しパン	米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) かつお節 ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) プレミックス粉(ホットケーキ用) ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、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) キャベツ(結球葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 544kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 15.5g 加糖量: 498mg 食塩相当量: 1g						
28土	スパゲティパン コロコロスープ 牛乳 ボンカン	バナナ アンパンマンせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) オリーブ油 コッペパン 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(結球葉、生) にんにく(りん茎、生) ほんかん(砂糖じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 559kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 13.9g 加糖量: 176mg 食塩相当量: 3.4g						
29日												
30月							きのこ入りキーマカレー シーザーサラダ 牛乳 みかん	フルーツヨーグルト 芋花子	ぶた、ひき肉(生) いんげんまめ(全粒、乾) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタス(生)	エネルギー: 489kcal たんぱく: 17.2g 脂質: 23g 加糖量: 285mg 食塩相当量: 1.8g
31火							焼き魚(鮭) マカロニサラダ さつま芋汁 金時豆 ポンカン	牛乳 ムーンライト	べにざけ(生) プロセスチーズ 納こし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	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) ほんかん(砂糖じょう、生)	エネルギー: 426kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 15.4g 加糖量: 197mg 食塩相当量: 1.6g

給食MEMO
12日(木)だんごさし
13日(金)お誕生会
20日(金)お店屋さんごっこ

材料の都合により、献立が変わることがあります。



令和5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日								
2月								
3火								
4水								
5木								
6金	牛乳 お豆腐屋さんのか りんと	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 野菜スープ りんご	カップdeヤクルト サラダせんべい	普通牛乳100 ふた大型種 なた (脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つ き、生)	手かりんとう 煮し中華めん サフ ラー油(ハイオレイック) 車糖 (三温糖) 米菓(塩せんべい)	あおさ(素干し) たまねぎ(りん ご、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤ ベツ(結球葉、生) はくさい(結球 葉、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、 皮つき、生) しゅうまい(生)	エネルギー：477kcal たんぱく質：16.2g 脂質：20.1g	エネルギー：211mg 食塩相当量：1.3g
7土	カルピス きなこウエハース	甘バターサンド イタリアンスープ 牛乳 みかん	リンゴジュース ばかうけ	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵 (生) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) ウエハース クリームサンド 無塩バター パン 粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) キヤベツ (結球葉、生) にんじん(根、皮つ き、生) うんしゅうみかん・じょう のう(普通、生)	エネルギー：506kcal たんぱく質：15.5g 脂質：15.4g	エネルギー：195mg 食塩相当量：1.3g
8日								
9月								
10火	麦茶 りんご	ハッシュドポーク スパゲティサラダ 牛乳 ご飯 芋けんぴ スイーティー	野菜生活 七草風粥	ふた大型種 なた(脂身つき、生) まぐろ缶詰(水煮、フレーク、ラ イ) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白 米) きいも(塊根、皮むき、 生) なたね油	りんご(皮むき、生) たまねぎ(り んご、生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん (根、皮つき、生) スイートコー ン(生)	エネルギー：581kcal たんぱく質：14.4g 脂質：15.6g	エネルギー：182mg 食塩相当量：1.1g
11水	ぶどうゼリー	ポテトコロッケ 干切キャベツ チンゲン菜スープ ご飯 チーズ みかん	牛乳 きな粉トースト	鶏卵、全卵(生) ふた、ひき肉 (生) ベーコン(ベーコン) プロセ ステーズ 普通牛乳100 きな粉 (全粒大豆、黄大豆)	パン粉(生) 薄力粉(1等) じゃ がいも(塊根、皮なし、生) サフ ラー油(ハイオレイック) 水稲穀粒 (精白米) 食パン ざらめ糖(グラ ニュー糖) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん (根、皮つき、生) チンゲンサイ (葉、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) うん しゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー：628kcal たんぱく質：18.9g 脂質：25.5g	エネルギー：235mg 食塩相当量：1.5g
12木	ヤクルト こつぶあられ	五目昆布煮 野菜入り卵焼き 小松菜汁 ご飯 ヤーコンチップ スイーティー	牛乳 アメリカンドック	ふた大型種 なた(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵 (生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普 通牛乳	米菓(あられ) 車糖(三温糖) 焼 きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白 米) きいも(塊根、皮なし、生) なた ね油 こま(いり) プレミックス粉 (ホットケーキ用)	まごんぶ(素干し、乾) にんじん (根、皮つき、生) こぼろ(根、生) たまねぎ(りんご、生) ほろれん そう(葉、通年平均、生) こまつな (葉、生)	エネルギー：542kcal たんぱく質：19.5g 脂質：16.5g	エネルギー：326mg 食塩相当量：2.3g
13金	なかよしプリン	赤飯 鮭のマヨネーズ焼き こぶゆ 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) プロセステーズ ほたてが い(貝柱、煮干し) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) こま(乾) マ ヨネーズ(全卵型) きいも(球 茎、生) しろさけ 焼きふ(親世 ふ) ショートケーキ	たまねぎ(りんご、生) にんじん (根、皮つき、生) さやえんどう(若 ざや、生) なずな(葉、生) うん しゅうみかん・じょうのう(早生、生) いちご(生)	エネルギー：563kcal たんぱく質：22.8g 脂質：18.9g	エネルギー：297mg 食塩相当量：2.1g
14土	スポン 鉄カルウエハース	ソフトフランス(ジャムマーガリン) マカロニカレーグラタン 牛乳 ポンカン	バナナ あまからせん	ふた、ひき肉(生) プロセステーズ 普通牛乳100	ウエハース ジャムパン 無塩バ ター マカロニスバゲッティ(乾) パン粉(乾燥) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) にんじん (根、皮つき、生) ほんかん(砂 じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：662kcal たんぱく質：21.6g 脂質：20.2g	エネルギー：265mg 食塩相当量：1.7g
15日								
16月								
16月	牛乳 Caせんべい	ささみの香草パン粉焼き ヤーコンの煮物 白菜シチュー 塩昆布ご飯 りんご	麦茶 ヨーグルト レアチーズ	普通牛乳100 若鶏、ささ身(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) 成 熟、むね(皮つき、生) 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) パン粉(生) オリブ油 きいも(塊根、皮なし、 生) じゃがいも(塊根、皮なし、生) 水 稲穀粒(精白米) サフレ 車糖 (三温糖)	たまねぎ(りんご、生) にんじん (根、皮つき、生) はくさい(結球 葉、生) 塩昆布 りんご(皮むき、 生)	エネルギー：630kcal たんぱく質：24.1g 脂質：25.3g	エネルギー：248mg 食塩相当量：0.9g
17火	牛乳 いちご	まぐろのタルタルソース 青菜のゴマ和え うち豆汁 ご飯 スイーティー	ヤクルト 星たべよ	普通牛乳100 めかじ(生) 鶏 卵、全卵(生) 黄だいず(国産、 乾) かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフ ラー油(ハイオレイック) マヨネ ーズ(全卵型) こま(いり) 水稲穀 粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	いちご(生) きゅうり(果実、生) ほうろんそう(葉、通年平均、生) ブラックマツホもやし(生) にん じん(根、皮つき、生) だいにん (根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、 根つき、生)	エネルギー：490kcal たんぱく質：17.6g 脂質：14.1g	エネルギー：209mg 食塩相当量：0.8g
18水	リンゴジュース うす焼きせんべい	豚肉の生姜焼き ビーフソテー きゃべつ汁 ご飯 ブロッコリー バナナ	牛乳 マヨネーズパン	ふた大型種、ローズ(脂身つき、 生) ベーコン(ローズ) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳100 ベーコン(ベーコン) プロ セステーズ	米菓(塩せんべい) 車糖(三温 糖) 薄力粉(1等) オリブ油 ビーコン 水稲穀粒(精白米) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りんご、生) にんじん (根、皮つき、生) こぼろ(根、生) (葉、生) ブロッコリー(花序、生) バナナ(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：673kcal たんぱく質：21.6g 脂質：24.4g	エネルギー：247mg 食塩相当量：2.4g
19木	ヤクルト きなこせんべい	ミートスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 水菜のお浸し バナナ	野菜生活 わかめおにぎり	ふた、ひき肉(生) ミートソー ス ナチュラルチーズ(バルメザン) ふ た、肝臓(生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニスバ ゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもで ん粉) なたね油 水稲穀粒(精白 米)	たまねぎ(りんご、生) にんじん (根、皮つき、生) トマト缶詰(ホ ール、食塩無添加) ブラックマツ ホもやし(生) 米みそ(甘みそ) バ ナナ(生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：634kcal たんぱく質：23.6g 脂質：12.6g	エネルギー：245mg 食塩相当量：1.4g
20金	ソファール (プレーン)	照り焼きチキン 三色和え 麦茶 ペイクドじゃが 鮭ご飯 みかん	気になる野菜 サラダせんべい	若鶏、もも(皮つき、生) しろさけ (新巻き、焼き)	じゃがいも(塊根、皮なし、生) オ リーブ油 水稲穀粒(精白米) 米 菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん ご、生) こまつな(葉、生) スイ ートコーン(未熟種子、ゆで) にん じん(根、皮つき、生) あおりの(素 干し) うんしゅうみかん・じょうの う(普通、生)	エネルギー：559kcal たんぱく質：21.2g 脂質：14.8g	エネルギー：198mg 食塩相当量：1.1g
21土	カルピス 紫芋チップ	クリームサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 みかん	ぶどうゼリー のりこさん	生揚げ 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(揚げ せんべい) クリームパン 米菓 (塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲ ンサイ(葉、生) うんしゅうみかん ・じょうのう(普通、生)	エネルギー：468kcal たんぱく質：15.1g 脂質：15.8g	エネルギー：257mg 食塩相当量：1g
22日								
23月								
23月	牛乳 かぼちゃポーロ	鶏肉のオレンジ煮 マセドアンサラダ とろりんスープ まいたけご飯 りんご	手作り飲む ヨーグルト ミレービスケット	普通牛乳100 若鶏、もも(皮つき、 生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつ お節 普通牛乳1リットル	ポーロ(衛生ポーロ) バレンシア オレンジ(50%果汁入り飲料) 有 塩バター オリブ油 さつまいも (塊根、皮むき、生) マヨネーズ (全卵型) ドレッシングタイプ和風 醤油(塩せんべい) 車糖(三温 糖) じゃがいも(塊根、皮なし、 生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ソフト)	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) ひじき(まひじき) たまねぎ(りんご、生) わかめ(原 産、生) まいたけ(生) りんご(皮 むき、生)	エネルギー：648kcal たんぱく質：19.3g 脂質：25.5g	エネルギー：286mg 食塩相当量：1.1g
24火	ジョア (ブルーベリー) ゴマせんべい	さばの味噌煮 マッシュサラダ きゃべつ汁 ご飯 大根の煮物 いちご ご飯	牛乳 ビスコ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 油 揚げ かつお節 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車糖(三温 糖) じゃがいも(塊根、皮なし、 生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ソフト)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) スイートコーン缶詰 (ホールカーネルスタイル) きゅう り(果実、生) なつみかん(缶詰) キャベツ(結球葉、生) だいにん (根、皮つき、生)	エネルギー：739kcal たんぱく質：22g 脂質：17.6g	エネルギー：447mg 食塩相当量：1.3g
25水	麦茶 みかん	煮込みハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 ご飯 黒豆 デコボン	牛乳 ホイップいちごサンド	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まぐろ缶詰(油 漬、フレーク、ライト) 納ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 黄だ いず(国産、乾) 普通牛乳100 ホ ンコン(生)	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) 食パン	うんしゅうみかん・じょうのう(早生、 生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) わかめ (原産、生) ブロッコリー(花序、 生)	エネルギー：608kcal たんぱく質：28.4g 脂質：21.8g	エネルギー：268mg 食塩相当量：1.3g
26木	ミルミル 味しらべ	五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 ご飯 ブロッコリー みかん	牛乳 アスパラガス	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引 き納豆 プロセステーズ 納ごし豆 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)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじ ん(根、皮つき、生) わかめ(原 産、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、 生)	エネルギー：637kcal たんぱく質：23.5g 脂質：15.7g	エネルギー：342mg 食塩相当量：1.7g
27金	りんごゼリー	肉みそうどん コールスローサラダ 牛乳 バナナ	ジョア(プレーン) セサミ蒸しパン	米みそ(甘みそ) ふた、ひき肉 (生) かつお節 ハム(ローズ) ナチュ ラルチーズ(バルメザン) 普通牛 乳100 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	うどん(ゆで) でん粉(じゃがいも でん粉) マヨネーズ(全卵型) プ レミックス粉(ホットケーキ用) こ ま(いり)	たまねぎ(りんご、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) キャベツ(結球葉、生) バ ナナ(生)	エネルギー：584kcal たんぱく質：21.7g 脂質：15.4g	エネルギー：497mg 食塩相当量：1g
28土	麦茶 芋けんぴ	スパゲティパン コロコロスープ 牛乳 ポンカン	バナナ アンパンマン せんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	手かりんとう マカロニスバゲッ ティ(乾) オリブ油 コッパン 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、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) にんにく(りんご、生) ほんかん (砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：532kcal たんぱく質：13.5g 脂質：14.6g	エネルギー：169mg 食塩相当量：3g
29日								
30月								
30月	フルーツジュース じゃこせんべい	きのこ入りキーマカレー シーザーサラダ 牛乳 みかん ご飯	フルーツヨーグルト 芋花子	ふた、ひき肉(生) いんげんまめ (全粒、乾) ハム(ローズ) ナチュ ラルチーズ(バルメザン) 普通牛 乳100	米菓(塩せんべい) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) さ つまいも(塊根、皮むき、生) なた ね油	たまねぎ(りんご、生) ぶなしめじ (生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタス(土耕 栽培、結球葉、生) しょうが(根 茎、生)	エネルギー：669kcal たんぱく質：20.1g 脂質：23.4g	エネルギー：290mg 食塩相当量：2.1g
31火	ヤクルト お野菜チップス	焼き魚(鮭) マカロニサラダ さつま芋汁 ご飯 金時豆 ポンカン	牛乳 ムーンライト	ふた(ぎ)生) プロセステーズ 納 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘み そ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 100	マカロニスバゲッティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) さつまいも(塊 根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白 米) 車糖(三温糖) ビスケット(ソ フト)	バナナ(乾) 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) ほ んかん(砂じょう、生)	エネルギー：613kcal たんぱく質：21.7g 脂質：15.4g	エネルギー：226mg 食塩相当量：1.6g

給食MEMO
12日(木)だんごさし
13日(金)お誕生会
20日(金)お店屋さんごっこ

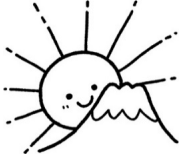


1歳未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変わることがあります。



令和5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。

		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
日	曜	 <p style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます</p> 	
1	日		
2	月		
3	火		
4	水		
5	木		
6	金		
7	土	かぼちゃパン粥 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	かぼちゃパン粥 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮
8	日		
9	月		
10	火	7倍粥 大根汁 ささ身とキャベツのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 ささ身とキャベツのトロトロ煮
11	水	7倍粥 小松菜汁 納豆とさつま芋のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 納豆とさつま芋のトロトロ煮
12	木	7倍粥 玉ねぎ汁 カジキとほうれん草のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 カジキとほうれん草のトロトロ煮
13	金	クリームコーンリゾット風粥 ブロッコリーのそぼろ煮	クリームコーンリゾット風粥 ブロッコリーのそぼろ煮
14	土	豆腐パン粥 ポテトサラダ風煮	豆腐パン粥 ポテトサラダ風煮
15	日		
16	月	7倍粥 コーンスープ 鮭と玉ねぎのトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ 鮭と玉ねぎのトロトロ煮
17	火	7倍粥 大根汁 レバーとかぶのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 レバーとかぶのトロトロ煮
18	水	7倍粥 にんじん汁 凍り豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 凍り豆腐とかぼちゃのトロトロ煮
19	木	7倍粥 キャベツ汁 カジキと小松菜のトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 カジキと小松菜のトロトロ煮
20	金	温うどん 大根のそぼろ風トロトロ煮	温うどん 大根のそぼろ風トロトロ煮
21	土	ブロッコリーパン粥 白菜と鮭のトロトロ煮	ブロッコリーパン粥 白菜と鮭のトロトロ煮
22	日		
23	月	7倍粥 白菜汁 ほうれん草の白和え風煮	5倍粥 白菜汁 ほうれん草の白和え風煮
24	火	7倍粥 かぼちゃスープ レバーとさつま芋のトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃスープ レバーとさつま芋のトロトロ煮
25	水	7倍粥 かぶ汁 鮭と大根のトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 鮭と大根のトロトロ煮
26	木	7倍粥 にんじん汁 納豆と冬野菜のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 納豆と冬野菜のトロトロ煮
27	金	肉そうめん かぼちゃと豆腐のトロトロ煮	肉そうめん かぼちゃと豆腐のトロトロ煮
28	土	ポテトパン粥 キャベツとレバーのトロトロ煮	ポテトパン粥 キャベツとレバーのトロトロ煮
29	日		
30	月	7倍粥 かぶ汁 凍り豆腐と玉ねぎのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 凍り豆腐と玉ねぎのトロトロ煮
31	火	7倍粥 ポテトスープ カジキと白菜のトロトロ煮	5倍粥 ポテトスープ カジキと白菜のトロトロ煮
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
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5