



令和3年1月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	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 金							元旦	
2 土								
3 日								
4 月								
5 火								
6 水	切干し大根の含め煮 スクランブルエッグ なめこ汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	ふた大型種、かた(脂身つき、生) さつまいも 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵 (生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘 みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー : 488kcal タンパク : 21.9g 脂質 : 22g	食塩相当量 : 1.9g	
7 木	カレーの煮物 かぼちゃサラダ 豆腐汁 みかん	牛乳 ビスコ	まがれい(生) 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	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ビスケット (ソフト)	しょうが(根茎、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) 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) 乾 燥わかめ(葉干し) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー : 370kcal タンパク : 17.3g 脂質 : 16.1g	食塩相当量 : 1.4g	
8 金	五目納豆 さつまいもの甘煮 鶏南蛮汁 りんご	飲むヨーグルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ さ引き納豆 かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) そ うめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん 粉) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべ い)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) た まねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー : 492kcal タンパク : 21.3g 脂質 : 14.8g	食塩相当量 : 3.1g だんごさし	
9 土	サンドイッチ 春雨スープ 牛乳 オレンジ	バナナ	ふた中型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	緑豆はるさめ(乾) ごま油	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) 乾いたけ(乾) にんじん(根、皮つき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生) バナナ(生)	エネルギー : 604kcal タンパク : 6.5g 脂質 : 7.6g	食塩相当量 : 0.3g	
10 日								
11 月							成人の日	
12 火	チーズハンバーグ 温野菜 青菜汁 みかん	フルーツヨーグルト 小魚	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) プロセス チーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ヨー グルト(全脂無糖)	オリーブ油 パン粉(乾燥) 黒砂糖 焼きふ (車ふ) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ キャベツ(結球葉、 生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰 ほう れんそう うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) バナ ナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー : 335kcal タンパク : 16.5g 脂質 : 11.8g	食塩相当量 : 2g	
13 水	ホイル焼き マカロニサラダ 白菜汁 みかん	牛乳 ピザトースト	まだら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ラ イト) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウイン ナー) ミートソース ナチュラルチーズ	有塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) 食パン オリーブ油	えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい根深 ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー : 534kcal タンパク : 26.2g 脂質 : 26.6g	食塩相当量 : 2g	
14 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 すまし汁 りんご	牛乳 サターアンダギー	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄たいず (水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつまいも 揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用) ざ らめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほ しひじき) まいたけ(生) わかめ(原葉、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー : 469kcal タンパク : 22.7g 脂質 : 20.7g	食塩相当量 : 2.4g	
15 金	チキンカツ キャベツ和え 豆麩汁 みかん	ヤクルト サブレ	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 削 り節 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) パン粉(生) なたね油 焼きふ (観世ふ) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、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) たまねぎ (りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) うんしゅうみかん・ じょうのう(早生、生)	エネルギー : 382kcal タンパク : 15g 脂質 : 10.2g	食塩相当量 : 1.5g	



令和3年1月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	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		
16 土	焼きそばパン とうりんスープ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種 かつロース(脂身つき、生) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	蒸し中華めし オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッパン じゃがいも(もでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) あおさ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉、生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：460kcal タンパク：13.9g 脂質：12.6g	食塩相当量：2.1g
17 日							
18 月	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 みかん	ヨーグルト 小魚	ぶた大型種 かつロース(脂身つき、生) 焼き竹輪 厚揚げ 普通牛乳	オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) プロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：386kcal タンパク：17g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.8g
19 火	ニラ肉団子 青菜和え またけ汁 みかん	スポロン せんべい	ぶた ひと肉(生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) なら(葉、生) キャベツ 根深ねぎ(葉、軟白、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん スイートコーン(缶詰) またけ汁(乾) 乾燥わかめ うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：399kcal タンパク：14.7g 脂質：10.9g	食塩相当量：2.1g
20 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ ごぼう 黒豆 みかん 赤飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	べにざけ(生) まぐろ類(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ ほたて(貝柱、煮世ふ) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(乾) ショートケーキ アイスクリーム	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、生) しらたき 焼きふ(観世ふ) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ごま(乾) ショートケーキ アイスクリーム	きゅうり(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 乾しいたけ(乾) きくらげ(乾) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：606kcal タンパク：28g 脂質：20g	食塩相当量：1.4g
21 木	酢豚 花型卵 きゃべつ汁 りんご	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種 もも(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ロールパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 青ピーマン(果実、生) パインアップル(缶詰) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) バナナ(生)	エネルギー：492kcal タンパク：19.8g 脂質：19.5g	食塩相当量：1.9g
22 金	鶏のから揚げ 土佐和え けんちんうどん汁 みかん	牛乳 おにぎり	若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 削り節 ぶた大型種 かつロース(脂身つき、生) 木綿豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) なたね油 ごま油 干しうどん(乾) さといも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ ほうれんそう(葉) にんじん スイートコーン(缶詰) まこんぶ ごぼう(根、生) だいこん(葉、生) 根深ねぎ うんしゅうみかん・じょうのう 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー：485kcal タンパク：20.1g 脂質：18.9g	食塩相当量：2.5g
23 土	甘バターサンド コーンチャウダー 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	成鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳	クリームサンド オリーブ油 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン(缶詰) クリームスタイル たまねぎ(りん茎、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) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：616kcal タンパク：19.3g 脂質：21.2g	食塩相当量：2.2g
24 日							
25 月	プロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん	ヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いか(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) プロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：405kcal タンパク：11.6g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.2g
26 火	野菜の肉巻き 青菜のごま和え えのきたけ デコポン	ヤクルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) 米菓(塩せんべい)	にんじん さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) スイートコーン(缶詰) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) 水戻し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：326kcal タンパク：14.1g 脂質：7.3g	食塩相当量：2.1g
27 水	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 大根汁 みかん	牛乳 ラスク	さわら(生) 若鶏 さき身(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) サラワー油(ハイオレリック)	しょうが(根茎、生) ごぼう(根、生) きゅうり(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) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：413kcal タンパク：21g 脂質：18g	食塩相当量：1.8g
28 木	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ わかめ汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 油揚げ プロセスチーズ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 車糖(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) 有塩バター(ハード) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(缶詰) 日本かぼちゃ(果実、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：401kcal タンパク：15.2g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.8g
29 金	油淋鶏 ナムル 温そうめん汁 みかん	牛乳 お好み焼き	成鶏 もも(皮つき、生) かつお節 若鶏 もも(皮つき、焼き) 普通牛乳 プロセスチーズ さくらえび(素干し) 鶏卵 全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま油 ごま(いり) そうめん ひやむぎ(乾) オリーブ油 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	根深ねぎ にんにく ほうれんそう スイートコーン(缶詰) にんじん 緑豆もやし(生) 刻み昆布 たまねぎ(りん茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) キャベツ あおさ(素干し)	エネルギー：516kcal タンパク：20.3g 脂質：23.5g	食塩相当量：2.4g
30 土	ピーナッツサンド マカロニグラタン 牛乳 オレンジ	オレンジジュース せんべい	若鶏 むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナッツバター) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) スイートコーン(缶詰) (ホールカーネルスタイル) プロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：706kcal タンパク：25.2g 脂質：24.6g	食塩相当量：2.4g
31 日							

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和3年1月 献立表

3歳未満児

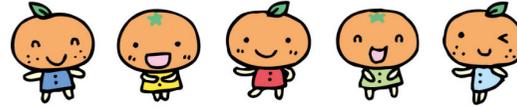


日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間					
1 金								元旦
2 土								
3 日								
4 月								
5 火								
6 水	麦茶 たまごボーロ	切干し大根の含め煮 ス克蘭ブル エッグ なめこ汁 オレンジ ご飯	牛乳 おやつパン	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵 (生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘 みそ) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん(乾) なめこ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	エネルギー: 582kcal タンパク: 20.9g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.5g
7 木	バナナ	カレイの煮物 かぼちゃサラダ 豆腐汁 みかん ご飯	牛乳 ビスコ	まがれい(生) 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	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) ビスケット(ソフト)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、 生) にんじん きゅうり スイートコーン 缶詰 たまねぎ (りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) うんしゅうみかん・ じょうのう(早生、生)	エネルギー: 470kcal タンパク: 16.9g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.2g
8 金	麦茶 ビスケット	五目納豆 さつま芋の甘煮 鶏南蛮汁 りんご ご飯	飲むヨーグルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 糸引き納豆 かつお節 若鶏 もも(皮なし、 生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 さつまいも うめん ひやむぎ(乾) でん粉 水稲穀粒(精 白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべ い)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) た まねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 540kcal タンパク: 17.2g 脂質: 12.4g	だんごさし
9 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ 春雨スープ 牛乳 オレンジ	バナナ	ぶた中型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 緑豆はるさめ(乾) ごま油	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) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂 じょう、生) バナナ(生)	エネルギー: 506kcal タンパク: 6.2g 脂質: 7.2g	食塩相当量: 0.5g
10 日								
11 月								成人の日
12 火	麦茶 せんべい	チーズハンバーグ 温野菜 青菜汁 みかん ご飯	フルーツヨーグルト 小魚	ぶた ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) プロセス チーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ヨー グルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 パン粉(乾燥) 黒砂糖 焼きふ(車ふ) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん たまねぎ(りん茎、生) キャベツ ブロッコリー (花序、生) スイートコーン缶詰 ほうれんそう うんしゅ うみかん・じょうのう(早生、生) バナナ(生) なつみか ん(缶詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 443kcal タンパク: 16.3g 脂質: 10.7g	食塩相当量: 1.8g
13 水	バナナ	ホイル焼き マカロニサラダ 白菜汁 みかん ご飯	牛乳 ピザトースト	まだら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ラ イト) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウイン ナー) ミートソース ナチュラルチーズ	有塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油	バナナ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) にんじん たまねぎ きゅうり スイートコーン缶詰 はくさい 根深 ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、 生)	エネルギー: 601kcal タンパク: 18.8g 脂質: 22.1g	食塩相当量: 1.5g
14 木	ヨーグルト	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 すまし汁 りんご ご飯	牛乳 サーターアランダギー	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 黄だいず (水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚 げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	オリーブ油 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)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほし ひじき) まいたけ(生) わかめ(原藻、生) 根深ねぎ (葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 596kcal タンパク: 22.6g 脂質: 20.1g	食塩相当量: 2.2g
15 金	麦茶 麩菓子	チキンカツ キャベツ和え 豆麩汁 みかん ご飯	ヤクルト サブレ	若鶏 むね(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 削 り節 米みそ(甘みそ)	かりんとう(黒) 薄力粉(1等) パン粉(生) な たね油 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、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) たまねぎ (りん茎、生) 乾燥わかめ(葉干し) うんしゅうみかん・ じょうのう(早生、生)	エネルギー: 493kcal タンパク: 14.6g 脂質: 10g	食塩相当量: 1.2g
16 土	麦茶 ビスコ	焼きそばパン とろりんスープ 牛乳 オレンジ	ゼリー せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) かに 風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 蒸し中華めん オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッペパン でん粉(じゃ がいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) あおさ(葉干 し) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原藻、生) えのき たけ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 465kcal タンパク: 12g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 1.9g
17 日								



令和3年1月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	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			
18 月	りんごジュース せんべい	ハッシュドポーク 竹輪と厚揚げの 煮物 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト 小魚	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 焼き 竹輪 生揚げ 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精 白米)	りんご(皮むき、生) にんじん(根、皮つき、生) たまね ぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：538kcal タンパク：17.6g 脂質：16.1g	1.8g	
19 火	ゼリー	ニラ肉団子 青菜和え まいたけ汁 みかん ご飯	スポン せんべい	ふた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 パン粉(乾燥) でん粉(じゃがいも でん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべ い)	たまねぎ(生) キヤベツ 根菜ねぎ 緑豆もや し(生) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) スイ ートコーン缶詰 まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) うん しゅうみかん・じょうのう	エネルギー：527kcal タンパク：13.6g 脂質：8.7g	1.7g	
20 水	麦茶 誕生ケーキ	焼き魚(鮭) マカロニサラダ ごぼう 黒豆 みかん 赤飯	アイス	べにざけ(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、 ライト) プロセスチーズ ほたてがたい(貝柱、煮 干し) ささげ(全粒、乾) あずき(全粒、乾)	ショートケーキ マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、生) しらた き 焼きふ(穀世ふ) 車輪(三温糖) 水稲穀 粒(精白米) ごま(乾) アイスクリーム	きゅうり(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) 乾しいたけ(乾) ざくらげ(乾) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：588kcal タンパク：23.2g 脂質：15g	1.2g	
21 木	ヨーグルト	酢豚 花型卵 きゃべつ汁 りんご ご飯	牛乳 フルーツサンド	ふた大型種、もも(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛 乳 ホップクリーム(乳脂肪)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) で ん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 水稲穀 粒(精白米) ロールパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ にんじん、乾しいた け(乾) 青ピーマン(果実、生) ハイナップル(缶詰) キヤベツ 根菜ねぎ りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー：598kcal タンパク：19.8g 脂質：18.6g	1.7g	
22 金	バナナ	鶏のから揚げ 土佐和え けんちんうどん汁 みかん ご飯	牛乳 おにぎり	若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 削り節 ぶ た大型種、かたローズ(脂身つき、生) 木綿豆 腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) な たね油 ごま油 干しうどん(乾) さといも(球 茎、生) 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんにく、乾燥わかめ ほうれんそう にんじん、スイートコーン 缶詰 まこんが (素干し、乾) ごぼう だいこん(葉、生) 根菜ねぎ うん しゅうみかん・じょうのう 乾燥わかめ	エネルギー：538kcal タンパク：17.3g 脂質：13.6g	2g	
23 土	麦茶 たまごボーロ	甘バターサンド コーンチャウダー 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) クリームサンド オリーブ 油 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せん べい)	スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん 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) バレンシアオレンジ(砂じよ う、生)	エネルギー：599kcal タンパク：16.2g 脂質：18.6g	2g	
24 日									
25 月	ぶどうジュース せんべい	ブロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 みかん ご飯	ヨーグルト いも花子	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いかなご (生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 羊かりん どう	にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) たまねぎ(りん 茎、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じよ うのう(早生、生)	エネルギー：572kcal タンパク：13.5g 脂質：15.7g	1.3g	
26 火	ゼリー	野菜の肉巻き 青菜のごま和え えのき汁 デコポン ご飯	ヤクルト せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 削り節 米 みそ(淡色辛みそ)	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せん べい)	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん ほうれんそう 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：472kcal タンパク：13.5g 脂質：5.8g	1.7g	
27 水	バナナ	さわらの照り焼き ごぼうサラダ 大根汁 みかん ご飯	牛乳 ラスク	さわら(生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 水稲 穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー 糖) サフラワー油(ハイオレイック)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ごぼう きゅうり(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) だいこん 根菜ねぎ うん しゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：525kcal タンパク：19.7g 脂質：15.2g	1.4g	
28 木	ヨーグルト	里芋の煮物 かぼちゃキッシュ わかめ汁 オレンジ ご飯	牛乳 ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ ぱ ろセチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 普通牛乳	さといも(球茎、生) 板こんにゃく(精粉こん にゃく) 車輪(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1 等) 有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット	にんじん(根、生) さやいんげん 乾しいたけ (乾) たまねぎ スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ(果 実、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ	エネルギー：543kcal タンパク：16.9g 脂質：16.6g	1.7g	
29 金	麦茶 せんべい	油淋鶏 ナムル 温そうめん汁 みかん ご飯	牛乳 お好み焼き	成鶏、もも(皮つき、生) かつお節 若鶏、もも (皮つき、焼き) 普通牛乳 プロセスチーズ さ くらえび(素干し) 鶏卵、全卵(生)	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三温糖) ごま油 ごま(いり) そうめん、 ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) オリーブ油 薄力粉(1等) マヨネーズ	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれ んそう スイートコーン缶詰 にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) 刻み昆布 たまねぎ うんしゅうみか ん・じょうのう キヤベツ(結球葉、生) あおさ	エネルギー：572kcal タンパク：19.1g 脂質：19.5g	2.1g	
30 土	麦茶 ビスコ	ピーナツサンド マカロニグラタン 牛乳 オレンジ	オレンジジュース せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) ナチュラルチーズ(パ ルメザン) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) 食パン らっかせい	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) スイートコーン缶 詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：609kcal タンパク：19.5g 脂質：21.1g	1.9g	
31 日									

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和3年1月 離乳食献立表



日曜	昼食	昼間	行事
1 金			元旦
2 土			
3 日			
4 月			
5 火			
6 水	おかゆ 豚肉と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク	ミルク	
7 木	おかゆ 魚と野菜煮 豆腐汁 ミルク	ミルク	
8 金	おかゆ 納豆と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	だんごさし
9 土	ぱんがゆ 豚肉と野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
10 日			
11 月			成人の日
12 火	おかゆ 豚肉と野菜煮 野菜汁 ミルク	ミルク	
13 水	おかゆ 魚と野菜煮 白菜汁 ミルク	ミルク	
14 木	おかゆ 野菜煮 長ねぎ汁 ミルク	ミルク	
15 金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	
16 土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
17 日			
18 月	おかゆ 野菜のクリーム煮 麦茶 ミルク	ミルク	
19 火	おかゆ 豚肉と野菜煮 長ねぎ汁 ミルク	ミルク	
20 水	おかゆ 魚と野菜煮 野菜汁 ミルク	ミルク	誕生会
21 木	おかゆ 野菜煮 きゃべつ汁 ミルク	ミルク	
22 金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 根菜汁 ミルク	ミルク	
23 土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
24 日			
25 月	おかゆ 野菜のミルク煮 麦茶 ミルク	ミルク	
26 火	おかゆ 豚肉と野菜煮 玉ねぎ汁 ミルク	ミルク	
27 水	おかゆ 魚と野菜煮 大根汁 ミルク	ミルク	
28 木	おかゆ 野菜煮 わかめ汁 ミルク	ミルク	
29 金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 野菜汁 ミルク	ミルク	
30 土	ぱんがゆ 野菜煮 麦茶 ミルク	ミルク	
31 日			

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園