

1月 献立表 幼児食

2023年 1月

日付	献立名			食材名			日付	献立名			食材名		
	昼食	朝おやつ	昼おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		昼食	朝おやつ	昼おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの
1日	ご飯 タラの甘酢あんかけ 焼きビーフン ポテトスープ	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	たら、ロースハム、普通牛乳	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、ビーフン、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖	16月	ご飯 和風チンジャオウロス ブロッコリーサラダ 大根の味噌汁	せんべい 牛乳	シメツマロサンド 牛乳	豚もも肉、普通牛乳	青ピーマン、たけのこ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ、だいこん、たけのこの葉、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖
2月	ご飯 ミートボールのトマト煮込み フレンチサラダ 椎茸のスープ	せんべい 牛乳	米粉入り焼きドーナツ 牛乳	豚ひき肉、卵、普通牛乳、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、カットわかめ	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖、米粉、薄力粉、食塩不使用バター	17火	とりめし 味噌ごぼし けんちん汁	せんべい 牛乳	りんごとヨーグルトの ケーキ 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、普通牛乳、ヨーグルト、卵	しいたけ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、りんご	うるち米、上白糖、こんにゃく、調合油、さといも、ごま油、水稲穀粒、米でん粉、車糖、薄力粉
3火	ご飯 赤魚の煮つけ 白和え 卵豆腐のすまし汁	せんべい 牛乳	わかめしらすおにぎり 麦茶	赤魚、木綿豆腐、たまご豆腐、普通牛乳、しらす	おろししょうが、にんじん、ほうれんそう、こまつな、カットわかめ	うるち米、上白糖、こんにゃく、三温糖、ごま、水稲穀粒、米でん粉、車糖	18水	ご飯 鰹の切り干し大根あんかけ 煮め キャベツの味噌汁	せんべい 牛乳	マヨコーントースト 牛乳	あじ、厚揚げ、さやいんげん、油揚げ、普通牛乳	切干しだいこん、こまつな、たけのこ、にんじん、しいたけ、キャベツ、えのきたけ、こねぎ、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、こんにゃく、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食パン
4水	さつまいもご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 伊達巻き 里芋のすまし汁	せんべい 牛乳	黒豆蒸しパン 牛乳	ぶり、卵、はんぺん、普通牛乳、牛乳、ぶどう豆	だいこん、きゅうり、にんじん、しいたけ、カットわかめ	うるち米、さつまいも、薄力粉、調合油、上白糖、さといも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、ホットケーキミックス	19木	親子丼 海老とブロッコリーのサラダ しいたけのすまし汁	せんべい 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、卵、しばえび、普通牛乳	たまねぎ、こねぎ、焼きのり、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、しいたけ、えのきたけ、塩昆布	水稲穀粒、調合油、上白糖、米でん粉、車糖、うるち米、ごま油、ごま
5木	キーマカレー キューポタサラダ	せんべい 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	鶏ひき肉、普通牛乳	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、りんご、きゅうり、オレンジジュース、寒天粉	うるち米、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、上白糖	20金	ご飯 鶏団子のみぞれあん トマトのしらす和え かきたま味噌汁	せんべい 牛乳	じゃがいも餅の磯辺焼き 牛乳	鶏ひき肉、卵白、しらす、卵黄、普通牛乳	だいこん、トマト、きゅうり、カットわかめ、みずな、えのきたけ、焼きのり	うるち米、かたくり粉、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖、じゃがいも、調合油
6金	もっちりパン メンチカツ さつぱりサラダ じゃがいものコンソメスープ	せんべい 牛乳	七草粥 麦茶	豚ひき肉、卵、普通牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、きくらげ、カットわかめ、せり、みずな	パン粉、薄力粉、調合油、はるさめ、上白糖、りごま、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖	21土	ロールパン タラのニエール キャベツサラダ ビーフンスープ	せんべい 牛乳	大豆そぼろおにぎり 麦茶	たら、普通牛乳、鶏ひき肉、大豆	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こねぎ	ロールパン、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖、ビーフン、ごま油、水稲穀粒、米でん粉、車糖
7土	ご飯 鮎の味噌煮 煮しめ 豆腐の味噌汁	せんべい 牛乳	バナナカップケーキ 牛乳	さば、厚揚げ、さやいんげん、木綿豆腐、普通牛乳、卵、牛乳	おろししょうが、たけのこ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、こんにゃく、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖	22日	ご飯 そばきんぴら 鶏ささみのごま和え お鮎の味噌汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	鶏ひき肉、さやいんげん、鶏ささみ、普通牛乳	ごぼう、にんじん、きゅうり、スイートコーン、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、ごま油、上白糖、ごま、いりごま、鮎、水稲穀粒、米でん粉、車糖
8日	ご飯 鶏そぼろと大豆のカレー風味炒め 和風サラダ たけのこの味噌汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	鶏ひき肉、大豆、普通牛乳	ほうれんそう、キャベツ、トマト、スイートコーン、たけのこ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖	23月	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ ほうれん草のスープ	せんべい 牛乳	アプリコットカップケ キ 牛乳	豚もも肉、ウインナーソーセージ、普通牛乳、卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、スイートコーン、レモン汁、あんずジャム	うるち米、調合油、スパゲッティ、水稲穀粒、米でん粉、車糖
9月	ご飯 カレイの中華あん ブロッコリーサラダ 中華風トマスープ	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	かれい、卵、普通牛乳	おろししょうが、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、カットわかめ、たまねぎ、トマト	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、ごま油、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖	24火	ご飯 さつまいも 大根の煮物 もやし味噌汁	せんべい 牛乳	小松菜とツナのおにぎ り 麦茶	いとよりだい、木綿豆腐、卵、油揚げ、普通牛乳、ツナ缶	おろししょうが、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、りょうもやし、カットわかめ、こまつな	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖
10火	ご飯 れんこん入りの鶏つくね 大豆のカミカミサラダ マカロニスープ	せんべい 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、大豆、普通牛乳、牛乳	れんこん、おろししょうが、キャベツ、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、マカロニ、水稲穀粒、米でん粉、車糖、ホットケーキミックス	25水	味噌煮込みうどん 竹輪とブロッコリーのマヨ和え	せんべい 牛乳	毒のジャムサンド 牛乳	豚もも肉、油揚げ、焼き竹輪、普通牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、カットわかめ、ブロッコリー、いちごジャム	干しうどん、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖、食パン
11水	豚丼 春雨サラダ きのこの味噌汁	せんべい 牛乳	カレーチーズラスク 牛乳	豚もも肉、卵、普通牛乳、ナチュラルチーズ	たまねぎ、こねぎ、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、カットわかめ	水稲穀粒、調合油、かたくり粉、はるさめ、上白糖、米でん粉、車糖、食パン	26木	ご飯 揚げ鶏のみぞれあん ブロッコリーのツナ和え たまねぎの味噌汁	せんべい 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、普通牛乳	だいこん、ぶなしめじ、こねぎ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、りんごジュース、みかん缶、パインアップル、りんご、寒天粉	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖
12木	ソース焼きそば 鶏ささみのフレンチサラダ 中華スープ	せんべい 牛乳	ポテトチップス 牛乳	豚もも肉、鶏ささみ、普通牛乳	キャベツ、りょうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、きゅうり、スイートコーン、トマト、長ねぎ、あおさ	干し中華めん、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖、じゃがいも	27金	サバそぼろ丼 山吹和え なめこの赤だし	せんべい 牛乳	コーン蒸しパン 牛乳	さば、卵、普通牛乳	にんじん、しいたけ、焼きのり、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、こねぎ、スイートコーン	水稲穀粒、調合油、はるさめ、上白糖、米でん粉、車糖
13金	ひじきの炊き込みご飯 豚肉の味噌炒め きゅうりとチーズの納豆和え そのめん汁	せんべい 牛乳	ほうれん草のホット ケーキ 牛乳	油揚げ、豚もも肉、糸引き納豆、プロセスチーズ、蒸しかまぼこ、普通牛乳、牛乳、卵	ひじき、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、こねぎ、ほうれんそう	水稲穀粒、上白糖、調合油、三温糖、そのめ、米でん粉、車糖、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	28土	ご飯 鶏肉ともやしのごま炒め かぼちゃサラダ きのこのスープ	せんべい 牛乳	接ぎのほんべんお やき 牛乳	豚もも肉、普通牛乳、はんぺん、さくらえび	うるち米、調合油、ごま、水稲穀粒、米でん粉、車糖	
14土	ご飯 鶏肉のオーロラソース ブロッコリーのごま和え さつまいものスープ	せんべい 牛乳	大豆とツナのおやき 牛乳	鶏もも肉、ロースハム、普通牛乳、大豆、ツナ缶	ブロッコリー、スイートコーン、かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、ごま、上白糖、さつまいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖、薄力粉、調合油	29日	ご飯 鶏ささみのカレーフライ 白菜のおか和え さつまいものすまし汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	鶏ささみ、かつお節、普通牛乳	はくさい、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、薄力粉、調合油、さつまいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖
15日	ご飯 タラの磯辺揚げ キャベツのおかか和え じゃがいもの味噌汁	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	たら、かつお節、普通牛乳	あおのり、キャベツ、スイートコーン、トマト、たまねぎ、こねぎ	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、じゃがいも、水稲穀粒、米でん粉、車糖	30月	ご飯 鰹の南蛮漬け ごぼうサラダ かぶの中華スープ	せんべい 牛乳	せんべい りんご 牛乳	あじ、普通牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ごぼう、ひじき、ブロッコリー、かぶ、スイートコーン、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、水稲穀粒、米でん粉、車糖
							31火	豆味噌ラーメン 焼き餃子	せんべい 牛乳	大学芋 牛乳	鶏ひき肉、豆乳、豚ひき肉、普通牛乳	にんじん、ほうれんそう、スイートコーン、おろししょうが、キャベツ、たまねぎ、にら	干し中華めん、ごま油、上白糖、かたくり粉、ぎょうざの皮、調合油、水稲穀粒、米でん粉、車糖、さつまいも、黒ごま