



令和5年度1月 献立表 幼児食



面川報徳保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	行事
	昼食	おやつ (○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月			A HAPPY NEW YEAR				元旦
2月							
3月							
4月							
5月							
6月	ソフトフランスピーナッツパン 中華風コンスープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○塩せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ビスケット	鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、パインシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、かたくり粉、ごま油	エネルギー 547kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.3g 炭水化物 80.5g 塩分 1.7g	
7日							
8月							成人の日
9月	ご飯 照り焼きチキン かぼちゃサラダ 焼きブロッコリー 大根汁 みかん	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎ビスケット	鶏もも肉 20g、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、オリーブ油	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.6g 炭水化物 69.7g 塩分 1.5g	
10月	ご飯 白身魚のタルタルソース 青菜和え 金時豆 キャベツ汁 みかん	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎フレンチトースト	すけとうだら、卵、ささげ、油揚げ、牛乳、調整豆乳	ほうれんそう、りよくとうもやし、にんじん、コーン缶、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、パインシアオレンジ	うるち米、調合油、パン粉、米粉、食パン	エネルギー 538kcal たんぱく質 27.1g 脂質 16.5g 炭水化物 76.7g 塩分 1.5g	
11月	ご飯 五目昆布煮 スクランブルエッグ 厚揚げの田楽 白菜汁 りんご	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎お好み焼き	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつまいも、卵、プロセスチーズ、厚揚げ、牛乳、ピザ用チーズ、さくらえび、かつお節	にんじん、ごぼう、刻み昆布、はくさい、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、みかん、キャベツ、りよくとうもやし、コーン缶、あおさ	うるち米、オリーブ油、有塩バター、米粉	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.4g 脂質 24.1g 炭水化物 82.2g 塩分 3.1g	だんごさし
12月	ご飯 花焼売 春雨サラダ レバーの甘辛煮 卵とじそうめん汁 みかん	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎チーズおかかおにぎり	豚ひき肉、鶏ささみ、豚レバー、牛乳、鶏もも肉 せん切り、卵、プロセスチーズ、かつお節	たまねぎ、干しいたけ、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、さくらげ、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、バナナ	うるち米、しゅうまいの皮、ごま油、かたくり粉、はるさめ、いりごま、ひやむぎ	エネルギー 621kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.0g 炭水化物 104.7g 塩分 2.6g	
13月	フィッシュサンド コロコロスープ 牛乳 100 デコボン	○麦茶 ○たまごボーロ ◎白いお星様ヨーグルト ◎塩せんべい	メルルーサ、ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、デコボン	バターロール、調合油、じゃがいも、オリーブ油	エネルギー 506kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.9g 炭水化物 67.3g 塩分 1.9g	
14日							
15月	ご飯 揚げ豆腐 ナムル じゃがバター ワンタンスープ りんご	○麦茶 ○塩せんべい ◎飲むヨーグルト ◎いも花子	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、豚かた肉 せん切り、調整豆乳、ヨーグルト	長ねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、りよくとうもやし、コーン缶、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、日高こんぶ、りんご	うるち米、オリーブ油、いりごま、ごま油、じゃがいも、有塩バター、ワンタンの皮	エネルギー 478kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.0g 炭水化物 72.6g 塩分 2.1g	

16	火	ご飯 チキンカツ キャベツ和え おさつバター ニラ玉汁 みかん	○麦茶 ○りんご(45g) ◎牛乳 100 ◎塩せんべい	鶏むね肉 40g、卵、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、にら、長ねぎ、日高こんぶ、みかん、りんご	うるち米、米粉、パン粉、調合油、さつまいも、有塩バター	エネルギー 559kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.8g 炭水化物 77.2g 塩分 1.3g		
17	水	鮭の西京焼き ごぼうサラダ ペイクドパンキン こづゆ デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	さけ、鶏ささみ、ほたて、牛乳		オリーブ油、いりごま、さといも、糸こんにゃく、焼きふ	エネルギー 424kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.1g 炭水化物 43.3g 塩分 2.1g	誕生会	
18	木	ご飯 五目納豆 さつまいもの甘煮 わかめ汁 みかん	○麦茶 ◎塩せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、ほうれんそう、干しいたけ、コーン缶、かぼちゃ、干しいたけ、きくらげ、デコボン、バナナ	うるち米、オリーブ油、さつまいも	エネルギー 470kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.1g 炭水化物 78.2g 塩分 1.3g		
19	金	ご飯 マーボー豆腐 花型卵 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 みかん	○麦茶 ○たまごボーロ ◎牛乳 100 ◎カップライス	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、ブロッコリー、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、コーン缶	うるち米、ごま油、かたくり粉、オリーブ油	エネルギー 530kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.5g 炭水化物 73.0g 塩分 2.1g		
20	土	コッペパン甘バター グラタン 牛乳 100 スウィーティー	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎塩せんべい	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、ハイパーチーズ、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー	コッペパン、マカロニ、オリーブ油、有塩バター、米粉、パン粉	エネルギー 597kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.5g 炭水化物 81.9g 塩分 1.6g		
21	日								
22	月	ご飯 ささみ揚げ 切り干し大根の中華和え ペイクドポテト 田舎汁 りんご	○麦茶 ○デコボン ◎フルーツヨーグルト ◎塩せんべい	鶏ささみ、かにかま、鶏もも肉 せん切り、木綿豆腐、プレーンヨーグルト	しょうが、にんにく、切干しだいごん、きゅうり、にんじん、コーン缶、りよくとうもろやし、ごぼう、かぼちゃ、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、デコボン、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、天ぷら粉、調合油、ごま油、じゃがいも、オリーブ油、グラニュー糖	エネルギー 540kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.2g 炭水化物 90.8g 塩分 1.3g		
23	火	ご飯 チーズハンバーグ ジャーマンポテト 焼きブロッコリー とろりんスープ みかん	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎カップケーキ	豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、無添加ウインナー、かにかま、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、えのきたけ、乾燥わかめ、みかん、りんご、バナナ	うるち米、オリーブ油、パン粉、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス	エネルギー 667kcal たんぱく質 22.3g 脂質 28.8g 炭水化物 87.5g 塩分 2.7g		
24	水	ご飯 ほうれん草カレー 小女子甘煮 牛乳 100 みかん	○麦茶 ◎塩せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ほうれんそう、みかん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	エネルギー 519kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.1g 炭水化物 76.0g 塩分 1.6g		
25	木	ご飯 きんぴらごぼう 厚焼きたまご きゃべつの塩昆布和え なめこ汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎手作りプリン ◎塩せんべい	豚かた肉 せん切り、さつま揚げ、卵、絹ごし豆腐、調整豆乳、生クリーム	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、キャベツ、塩昆布、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン、バナナ	うるち米、糸こんにゃく、いりごま、ごま油、オリーブ油	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.6g 脂質 21.4g 炭水化物 73.0g 塩分 1.6g		
26	金	ご飯 ぶりの照り焼き 揚げだし豆腐 青菜の納豆和え 鶏南蛮汁 みかん	○麦茶 ◎オレンジ ◎牛乳 100 ◎ウエハース	ぶり、高野豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉 せん切り、牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、みかん、バレンシアオレンジ	うるち米、調合油、干しうどん、かたくり粉	エネルギー 599kcal たんぱく質 27.8g 脂質 24.9g 炭水化物 71.6g 塩分 2.1g	親子スキー	
27	土	リッチクリームサンド ボルシチ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ◎塩せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ホールトマト缶、バレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、オリーブ油	エネルギー 568kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.9g 炭水化物 80.3g 塩分 2.1g		
28	日								
29	月	ご飯 ブロッコリーシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 デコボン	○麦茶 ○ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎小魚せんべい	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、デコボン	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.1g 炭水化物 91.9g 塩分 2.3g		
30	火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきサラダ かぼちゃキッシュ えのき汁 みかん	○麦茶 ◎塩せんべい ◎牛乳 100 ◎ビスケット	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、卵、牛乳	干しいたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、米粉、有塩バター、オリーブ油	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.4g 炭水化物 76.3g 塩分 1.9g		
31	水	ご飯 さばの竜田揚げ 土佐和え おさつバター かきたま汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎フルーツサンド	さば、かつお節、絹ごし豆腐、卵、牛乳、生クリーム	しょうが、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、長ねぎ、ごまつな、日高こんぶ、デコボン、バナナ、白桃缶、みかん缶	うるち米、調合油、ごま油、さつまいも、有塩バター、かたくり粉、バターロール	エネルギー 612kcal たんぱく質 21.7g 脂質 23.5g 炭水化物 85.0g 塩分 2.3g		

※都合により献立を変更する場合があります。
※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です