



献



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	元日					
2	日						
3	月						
4	火	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみそしる ミニフィッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食品)	米、ショートブレッド、 じゃがいも、油、小町 穀、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、み そ、ミニフィッシュ(味 付け小魚)(0~1歳児、 しらす干し)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、ね ぎ、生わかめ	
5	水	※せきはん とりにくのさいきょうやき ※くりきんとん とうふとえのきのすましる バナナ	やさいジュース じゃこトースト	もち米、さつまいも、食 パン、くりの甘露煮、マ ヨネーズ、水あめ、砂 糖、油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、 じゃこ、みそ、ささげ えのきだけ、みつば、バ セリ		
6	木	ごはん さけのしおやき もやしとにらのねバネバあえ かぼちゃのみそしる りんご	ジョア きつねうどん	米、ゆでうどん、砂糖	さけ、みそ、油揚げ、挽 きわり納豆、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、 もやし、にら、たまね ぎ、ほうれんそう、糸こ んにゃく	
7	金	とうにゅうパン たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー みかん	むぎちゃ ※ななくさふう ぞうすい	パン、じゃがいも、米、 油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ビ ザ用ミックスチーズ、ウ インナー、しらす干し、 バター	みかん、ごぼう、たまね ぎ、プロッコリー、にん じん、だいこん、きゅう り、かぶ・かぶ葉、コ ーン缶、エリンギ、せ り、ピーマン	
8	土	さけのさんしょくませごはん マカロニマヨドレサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さ け、チーズ	バナナ、もやし、チン ゲンサイ、キャベツ、い ちごジャム、ほうれんそ う、きゅうり、にんじ ん、しいたけ	
9	日						
10	月	成人の日					
11	火	しじゅうし かじきのおろしあんかけ ほうれんそうともやしののりあえ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ※いももち ※あられ	米、片栗粉、ごま油、 ごま、油、砂糖、じゃが いも、あられ	牛乳、かじき、生揚げ、 豚肉(ばら)、みそ	みかん、ほうれんそう、 だいこん、かぶ・かぶ 葉、もやし、切りにんじ ん、刻みのり、刻みこん ぶ、干しいたけ、しょ うが	
12	水	ざっこまいごはん みそふうみわふうミートローフ プロッコリーのおかかあえ たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン)	米、砂糖、パン(天然酵 母パン)、パン粉、雑穀 米、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、パ ターナー、かにかまぼこ、み そ、かつお節	プロッコリー、たまね ぎ、えのきだけ、生わか め、葉ねぎ	
13	木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ さけとあおじその おにぎり	中華めん、米、ごま油、 三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、焼 豚、なると、さけ、ミニ フィッシュ(味付け小魚) (0~1歳児、しらす干 し)	かぼちゃ、もやし、ほう れんそう、コーン缶、に んじん、ねぎ、しそ	
14	金	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのちゅうかあえ とうふとしめじのみそしる みかん	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、片栗粉、油、ごま 油、三温糖、砂糖、小麦 粉	牛乳、さば、木綿豆腐、 みそ、ツナ油漬缶、きな こ	みかん、ほうれんそう、 しめじ、切りにんじん、 糸こんにゃく、ねぎ、 コーン缶	
15	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん さつまいものマヨドレサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パン、 砂糖、はるさめ、グ ラニュー糖、ごま油、ご ま	牛乳、豚肉(ばら)、バ ター、みそ	バナナ、キャベツ、ほう れんそう、きゅうり、に んじん、生わかめ、しょ うが	
16	日						

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、 みそ、卵、油揚げ、無塩 バター	ごぼう、だいこん、こま つな、にんじん、野菜 ジュース、しょうが	
18	火	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみそしる ミニフィッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食品)	米、ショートブレッド、 じゃがいも、油、小町 穀、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、み そ、ミニフィッシュ(味 付け小魚)(0~1歳 児、しらす干し)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、ね ぎ、生わかめ	
19	水	おかかごはん とりにくのさいきょうやき くりきんとんふう とうふとえのきのすましる バナナ	やさいジュース じゃこトースト	米、さつまいも、食 パン、マヨネーズ、水あ め、砂糖、油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、 じゃこ、みそ、かつお節 ごま	野菜ジュース、バナナ、 えのきだけ、みつば、バ セリ	
20	木	ごはん さけのしおやき もやしとにらのねバネバあえ かぼちゃのみそしる りんご	ジョア きつねうどん	米、ゆでうどん、砂糖	パン、じやがいも、米、 油、砂糖、すりごま	りんご、日本かぼちゃ、 もやし、にら、たまね ぎ、ほうれんそう、糸こ んにゃく	
21	金	とうにゅうパン たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー みかん	むぎちゃ やきおにぎり	パン、じやがいも、米、 油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ビ ザ用ミックスチーズ、ウ インナー、バター	みかん、ごぼう、たまね ぎ、プロッコリー、にん じん、きゅうり、コーン 缶、エリンギ、ピーマン	
22	土	さけのさんしょくませごはん マカロニマヨドレサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さ け、ダイズカットチーズ	バナナ、もやし、チン ゲンサイ、キャベツ、い ちごジャム、ほうれんそ う、きゅうり、にんじ ん、しいたけ	
23	日						
24	月	コーンごはん タンドリーチキン キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ ひじきいりみそしる バナナ	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じやがいも、マヨ ネーズ、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、 ヨーグルト(無糖)、ツナ 油漬缶、油揚げ、バター	バナナ、キャベツ、ほう れんそう、にんじん、コーン 缶、糸こんにゃく、生わか め、ねぎ	
25	火	しじゅうし かじきのおろしあんかけ ほうれんそうともやしののりあえ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン)	米、パン(天然酵母パン)、 片栗粉、ごま油、油	牛乳、かじき、生揚げ、 豚肉(ばら)、みそ	みかん、ほうれんそう、 だいこん、かぶ・かぶ 葉、もやし、切りにんじ ん、刻みのり、刻みこん ぶ、干しいたけ、しょ うが	
26	水	ざっこまいごはん みそふうみわふうミートローフ プロッコリーのおかかあえ たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、パン 粉、雑穀米、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、バ ター、かにかまぼこ、み そ、かつお節	プロッコリー、たまね ぎ、えのきだけ、生わか め、葉ねぎ	
27	木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ さけとあおじその おにぎり	中華めん、米、ごま油、 三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、焼 豚、なると、さけ、ミニ フィッシュ(味付け小魚) (0~1歳児、しらす干 し)	かぼちゃ、もやし、ほう れんそう、コーン缶、に んじん、ねぎ、しそ	
28	金	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのちゅうかあえ とうふとしめじのみそしる みかん	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、片栗粉、油、ごま 油、三温糖、砂糖、小麦 粉	牛乳、さば、木綿豆腐、 みそ、ツナ油漬缶、きな こ	みかん、ほうれんそう、 しめじ、切りにんじん、 糸こんにゃく、ねぎ、 コーン缶	
29	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん さつまいものマヨドレサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パン、 砂糖、はるさめ、グラ ニュー糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、バ ター、みそ	バナナ、キャベツ、ほう れんそう、きゅうり、に んじん、生わかめ、しょ うが	
30	日						
31	月	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんとこまつなみそしる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 みそ、卵、油揚げ、無塩 バター	ごぼう、だいこん、こま つな、にんじん、野菜 ジュース、しょうが	

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー 556/395 kcal	鉄 2.8/2.0 mg
たんぱく質 21.4/15.4 g	カルシウム 237/165 mg	
脂 質 16.9/11.9 g	ビタミンC 32/22 mg	
塩 分 2.2/1.6 g	食物繊維 5.0/3.6 g	

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

新年あけましておめでとうございます。今月の季節献立には、お正月メニューに栗きんとん、七草に七草風雑炊、鏡開きに芋もちを予定しています。2022年もどうぞよろしくお願ひいたします。

