

# 1月 献立表 幼児食

2023年 1月

きのわんおひさま保育園

日付	献立名(幼児食)		献立名(離乳食)		食材名				栄養価	
	昼食	おやつ	昼食	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	その他		
4	ドライカレー 野菜コロッケ バナナ(45g)	◎豆乳 ◎ラスク	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚ひき肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、にんにく、パ ナナ	はいが精米、食パン、き び砂糖、食塩不使用パ ター	水、カレールフ、トマトケ チャップ、ウスターソー ス、ポテトコロッケ	エネルギー 517kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.1g 炭水化物 82.0g 塩分 1.2g	
5	ごはん しょうが焼き炒め しらす佃煮 鮭の北海汁	◎豆乳 ◎スノーボール	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚かたロース、しらす干 し、かつお節、さけ、調 製豆乳	たまねぎ、にんじん、こ まつな、赤ピーマン、切 干しだいこん、ぶなしめ じ、だいこん、長ねぎ	はいが精米、きび砂糖、 炒め油、かたくり粉、す りごま、じゃがいも、食 塩不使用バター、薄力 粉	水、おろししょうゆ、こ いちしょうゆ、料理酒、本 みりん、かつおだし、17ハ トツみそ	エネルギー 454kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.4g 炭水化物 65.6g 塩分 0.7g	
6	中華丼 アーサー汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎黒ごまケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚もも肉、かつお節、絹 ごし豆腐、調製豆乳	にんじん、マヨネーズ、 きくらげ、こまつ な、赤ピーマン、あお さ、みかん	はいが精米、きび砂糖、 かたくり粉、炒め油、 ホットケーキミックス、 食塩不使用バター、すり ごま	水、こいくちしょうゆ、料 理酒、本みりん、おろし しょうが、かつおだし、食 塩	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.7g 炭水化物 78.9g 塩分 0.8g	
7	そぼろ丼 みそ汁(小松菜油揚げ) ももの缶詰	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚ひき肉、油揚げ、調製 豆乳、しらす干し	こまつな、にんじん、 コーン缶、黄桃缶、もも 缶	はいが精米、炒め油、す りごま	こいくちしょうゆ、本み りん、おろししょうが、食 塩、かつお・昆布だし、米 みそ、ふりかけ(わかめ)	エネルギー 593kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.8g 炭水化物 93.3g 塩分 1.5g	
9	大人の日休園	🍓 🌸 🍓 🌸 🍓 🌸 🍓 🌸 🍓 🌸 🍓 🌸 🍓 🌸								
10	ごはん 肉じゃが 小松菜のごま和え 冬瓜汁	◎豆乳 ◎アイスクリーム 	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚かたロース、焼き竹 輪、調製豆乳、アイスク リーム	にんじん、たまねぎ、 りょくとうもやし、こまつ な、とうがら、えのき だけ、万能ねぎ	はいが精米、じゃがいも 、すりごま	水、こいくちしょうゆ、本 みりん、かつお・昆布だ し、食塩	エネルギー 461kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.5g 炭水化物 72.7g 塩分 1.0g	
11	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き クープイリチー お雑煮	◎豆乳 ◎スイートポテト	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	キングクリップ、豚ばら 肉、鶏もも肉、調製豆 乳、生クリーム	たまねぎ、刻み昆布、切 干しだいこん、にんじ ん、だいこん、ごぼう、 こまつな	はいが精米、すりごま、 板こんにゃく、きび砂 糖、サラダ油、さつまい も、食塩不使用バター	水、米みそ、マヨネーズ、 こいくちしょうゆ、料理 酒、かつおだし、食塩	エネルギー 518kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.6g 炭水化物 73.3g 塩分 1.5g	
12	ごはん チキンマーレード焼き ほうれん草ごま和え イナムドッチ	◎豆乳 ◎お昼のラスク	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	鶏もも肉、かつお節、豚 かたロース、調製豆乳、 きな粉	オレンジマーレード、 ほうれん草、にんじ ん、干しいたけ	はいが精米、いりごま、 きび砂糖、板こんにゃ く、釜焼き豆腐、食塩 不使用バター	水、こいくちしょうゆ、料 理酒、三枚肉、カステラか まぼこ、かつおだし、17ハ トツみそ	エネルギー 442kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.2g 炭水化物 60.1g 塩分 0.7g	
13	ごはん タコライス アーサー汁 バナナ(45g)	◎豆乳 ◎ツナコーントースト	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚ももミンチ、ピザ用 チーズ、絹ごし豆腐、調 製豆乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、レタ ス、あおさ、バナナ、 コーン缶	はいが精米、きび砂糖、 食パン	水、食塩、トマトケチャ ップ、ウスターソース、カ レー粉、かつおだし、こ いくちしょうゆ、マヨネーズ	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.3g 炭水化物 82.4g 塩分 1.7g	
14	みそずき丼 たまねぎわかめ のみまし汁 洋梨	◎豆乳 ◎マシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚かたロース、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ご ぼう、長ねぎ、カットわ かめ、洋なし缶	しらたき、きび砂糖、か たくり粉、炒め油、はい が精米	米みそ、料理酒、本み りん、こいくちしょうゆ、お ろししょうが、食塩、かつ お・昆布だし、マシュマ ロ	エネルギー 474kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.0g 炭水化物 72.3g 塩分 1.1g	
16	ごはん 筑前煮 酢の物 みそ汁(小松菜油揚げ)	◎豆乳 ◎ちんすこう	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	鶏もも肉、しらす干し、 焼き竹輪、油揚げ、調製 豆乳	れんこん、にんじん、干 しいたけ、さやいんげ ん、きゅうり、りょくど うもやし、乾燥わかめ	はいが精米、炒め油、さ いだいも、上白糖、きび砂 糖、薄力粉、ラード	水、戻し汁、かつお・昆 布だし、こいくちしょうゆ、 穀物酢、食塩、米みそ	エネルギー 563kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.9g 炭水化物 76.4g 塩分 1.3g	
17	ロールパン 豆乳シチュー 温サラダ いちご(25g)	◎豆乳 ◎青菜おにぎり	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	調製豆乳、鶏もも肉、 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、ぶなしめじ、こ まつな、プロセスチー ズ、りんご、いちご	ロールパン、米粉、炒め 油、じゃがいも、はいが 精米	コンソメ、食塩、マヨネ ーズ、水、ふりかけ(青菜)	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.4g 炭水化物 80.5g 塩分 1.3g	
18	お弁当会 	◎豆乳 ◎ブラウニー	お弁当会 	野菜おじゃ	調製豆乳、卵		薄力粉、食塩不使用パ ター、きび砂糖、コーン フレーク、粉糖	ビュココア、ベーキン グパウダー	エネルギー 225kcal たんぱく質 4.7g 脂質 10.7g 炭水化物 28.7g 塩分 0.2g	
19	ごはん 鮭のチーズオープン焼き ブロックリー炒め チキン野菜スープ	◎豆乳 ◎ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	さけ、粉チーズ、ツナ 缶、鶏ひき肉、調製豆 乳、クリームチーズ	ブロックリー、にんじ ん、たまねぎ、赤パプリ カ、こまつな、長ねぎ、 ブルーベリージャム	はいが精米、パン粉、炒 め油、ロールパン	水、食塩、マヨネーズ、ハ ジリ、こいくちしょうゆ、 鶏がらだし	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 炭水化物 76.5g 塩分 1.1g	
20	もずく丼 五目汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎固形ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚ひき肉、豚かたロー ス、油揚げ、調製豆乳、 ヨーグルト	おきなわもずく、たまね ぎ、青ピーマン、コーン 缶、だいこん、にんじ ん、ごぼう、長ねぎ、み	七分つき米、きび砂糖、 炒め油、かたくり粉	水、食塩、こいくちしょ うゆ、本みりん、おろしし ょうが、かつおだし、米み そ	エネルギー 454kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g 炭水化物 71.4g 塩分 1.3g	
21	焼きとり丼 みそ汁(鮭小松菜) もも	◎豆乳 ◎クッキー	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	鶏もも肉、調製豆乳、 卵、豆乳	たまねぎ、万能ねぎ、こ まつな、黄桃缶	はいが精米、釜焼き豆腐、 薄力粉、食塩不使用パ ター、きび砂糖	焼き鳥のたれ、かつお だし、米みそ、ベーキン グパウダー	エネルギー 491kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.8g 炭水化物 74.1g 塩分 0.9g	
23	ごはん 鶏の甘辛煮 野菜ナムル カボチャ入り味噌汁	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	鶏もも肉、ツナ缶、調製 豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、し いたけ、りょくとうも やし、きゅうり、かぼち ゃ	はいが精米、きび砂糖、 サラダ油、すりごま、こ ま油、ロールパン	水、こいくちしょうゆ、本 みりん、穀物酢、かつお ・昆布だし、米みそ	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.2g 炭水化物 76.2g 塩分 1.2g	
24	沖縄そば もやしのごま和え みかん(50g)	◎豆乳 ◎わかめしらすおにぎり	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	いんげんまめ、調製豆 乳、しらす干し	万能ねぎ、りょくとうも やし、にんじん、みかん	沖縄そば、きび砂糖、す りごま、はいが精米	三枚肉、料理酒、本み りん、かまぼこ(そば用)、 豚骨(そば用)、かつお だし、食塩、こいくちし ょう	エネルギー 465kcal たんぱく質 15.7g 脂質 5.4g 炭水化物 90.0g 塩分 3.1g	
25	ごはん ハンバーグ フライドポテト コンソープ いちご(25g)	◎豆乳 ◎マーレードケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚ひき肉、豆腐、卵、 豆乳、調製豆乳、ホイ ップクリーム	たまねぎ、コーン缶、い ちご、オレンジマー レード	はいが精米、パン粉、炒 め油、きび砂糖、じゃ がいも、揚げ油、ホット ケーキミックス、食塩 不使用	水、食塩、トマトケチャ ップ、ウスターソース、コ ンソメ	エネルギー 644kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.4g 炭水化物 94.8g 塩分 1.1g	
26	ハヤシライス 野菜コロッケ バナナ(45g)	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らか煮 ささみの柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚かたロース、調製豆 乳、豆乳	たまねぎ、マッシュル ーム、にんじん、バナ ナ	炒め油、じゃがいも、は いが精米、ホットケー キミックス、食塩不 使用バター	ハヤシルー、水、ポテト コロッケ、チョコチップ	エネルギー 526kcal たんぱく質 14.8g 脂質 20.5g 炭水化物 75.5g 塩分 1.2g	
27	ごはん マーボー豆腐 さといも汁 みかん(50g)	◎豆乳 ◎シークワーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豆腐、豚ひき肉、調製 豆乳	長ねぎ、たけのこ、にん じん、干しいたけ、だ いこん、ごぼう、万能 ねぎ、みかん	はいが精米、炒め油、き び砂糖、かたくり粉、さ といも	水、おろしにんにく、米 みそ、こいくちしょうゆ、 かつおだし、食塩、シ ークワーサーゼリー	エネルギー 443kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.5g 炭水化物 62.9g 塩分 1.1g	
28	ピビンパ みそ汁(鮭小松菜) 洋梨	◎豆乳 ◎さつまいものケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚かたロース、調製豆 乳、ピザ用チーズ、卵	コーン缶、こまつな、に んじん、りょくとうも やし、洋なし缶	はいが精米、ごま油、き び砂糖、すりごま、釜 焼き豆腐、さつまいも、 ホットケーキミックス、食 塩	おろししょうが、おろし にんにく、こいくちし ょうゆ、本みりん、米 みそ、かつおだし	エネルギー 497kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.6g 炭水化物 77.1g 塩分 1.2g	
30	ごはん 白身魚の南蛮漬け ごまみそきんぴら アーサー汁	◎豆乳 ◎ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らか煮 白身魚の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	キングクリップ、いんげ んまめ、絹ごし豆腐、調 製豆乳、ツナ缶、ピザ 用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、 赤ピーマン、にんじん、 ごぼう、あおさ	はいが精米、炒め油、き び砂糖、しらす干し、す りごま、食パン	水、こいくちしょうゆ、穀 物酢、料理酒、かつお だし、米みそ、食塩、ピ ザ用ソース	エネルギー 461kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.4g 炭水化物 75.9g 塩分 1.4g	
31	カレーうどん 照焼きチキン みかん(50g)	◎豆乳 ◎しゃげおにぎり	おかゆ 野菜の柔らか煮 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじゃ	豚かたロース、鶏もも 肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、ぶなしめじ、 みかん	うどん、きび砂糖、はい が精米	かつおだし、カレールフ、 こいくちしょうゆ、本み りん、おろししょうが、 水、鮭フレーク	エネルギー 436kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.4g 炭水化物 59.0g 塩分 1.5g	

☆行事、材料等の都合により献立が変更することがあります

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

