



令和3年1月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土	
4	炒り鶏 紅白なます 黒豆 栗きんとん モチ入りすまし汁(乳児:もちなし) ごはん	5	豚のしょうが焼き 卵の花 具たくさん味噌汁 ごはん	6	タンドリーチキン 大根サラダ コーンとたまねぎのスープ ごはん	7	七草粥 鯖の塩焼き 昆布の佃煮 ひじきの炒め物 たたききゅうり	8	鮭のレモン蒸し ブロッコリーのおかか和え さつま芋とチーズのサラダ 水菜とお麩のすまし汁 ごはん	9	ポークカレー りんご
マンナンビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳	ブルー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	バナナチップス 牛乳	ヨーグルト クッキー 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
風の子ごまめ 牛乳	チーズ 干しいも 牛乳	人参入り りんご蒸しパン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト クッキー 牛乳	鮭、大豆 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳		
鶏肉、黒豆、油揚げ 牛乳	豚肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ちりめんじゃこ 牛乳	鯖、大豆 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳	鶏肉、おから、みそ 牛乳		
ごぼう、人参、さやいんげん、大根、ねぎ 椎茸 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、梅、生姜、ミニトマト、キャベツ、さやいんげん、大根、えのきたけ、わかめ、ねぎ 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、梅、生姜、ミニトマト、キャベツ、さやいんげん、大根、えのきたけ、わかめ、ねぎ 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳	大根、カブ、ミニトマト、昆布、ひじき、人参、さやいんげん、きゅうり 牛乳		
米、こんにやく、三温糖、栗、さつま芋、餅	米、サラダ油、こんにやく、三温糖	米、サラダ油、こんにやく、三温糖	米、ごま油	米、三温糖、こんにやく、ごま油	米、三温糖、こんにやく、ごま油	米、三温糖、こんにやく、ごま油	米、三温糖、こんにやく、ごま油	米、三温糖、こんにやく、ごま油	米、三温糖、こんにやく、ごま油		
11	12	13	14	15	16						
成人の日 	キーマカレー グリーンサラダ りんご	サワラの幽庵焼き 金時豆添え 切干大根の含め煮 豆乳味噌汁 ごはん	冬野菜ポトフ マカロニサラダ チーズ 食パン	あじのあずま煮 大根の塩昆布和え 小松菜のツナサラダ 焼き舞茸と大根のすまし汁★ ごはん	トマトたっぷりハヤシライス オレンジ						
小魚 牛乳	野菜チップス 牛乳	マンナンビスケット 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳						
ドライフルーツ 牛乳	豚肉、大豆 牛乳	鶏肉、チーズ 牛乳	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳	あじ、ツナ 牛乳	牛肉 牛乳						
玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、りんご 牛乳	玉ねぎ、人参、レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、りんご 牛乳	鶏肉、チーズ 牛乳	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳	あじ、ツナ 牛乳	牛肉 牛乳						
米、サラダ油	米、三温糖	食パン、じゃがいも、マカロニ	米、三温糖、片栗粉、サラダ油	米、三温糖、片栗粉、サラダ油	米、油						
18	19	20	21	22	23						
あんかけうどん さつま芋とヤーコンのから揚げ (乳児:ヤーコンなし) みかん	ぶりの照り焼き かぼちゃ煮添え ゆず大根 のっぺい汁 ごはん	和風豆腐ハンバーグ 人参とコーンのソテー ほうれん草の納豆和え にゅうめん ごはん	鯖の南蛮漬け ヤーコン入りきんぴら (乳児:ヤーコンなし) 団子入り豚汁★ ごはん	ユーリンチー 粉ふき芋添え ミモザサラダ ワカメスープ ごはん	カレーライス りんご						
りんごチップス 牛乳	チーズ 牛乳	ヨーグルト 牛乳	コーンフレーク 牛乳	小魚 牛乳	小魚 牛乳						
鶏肉 牛乳	ぶり、鶏肉 牛乳	ひき肉、木綿豆腐、卵、納豆、鶏肉 牛乳	さば、豚肉、みそ、木綿豆腐 牛乳	鶏肉、卵 牛乳	牛肉 牛乳						
玉ねぎ、人参、椎茸、白菜、ねぎ、サニーレタス、みかん 牛乳	サニーレタス、かぼちゃ、大根、柚子、人参、椎茸、ねぎ 牛乳	玉ねぎ、人参、大根、コーン、ほうれん草、ねぎ、水菜 牛乳	ピーマン、人参、玉ねぎ、ミニトマト、レタス、椎茸、ごぼう、ねぎ 牛乳	ねぎ、ブロッコリー、レタス、キャベツ、パプリカ、サニーレタス、コーン、きゅうり、わかめ、ねぎ、玉ねぎ 牛乳	たまねぎ、人参、りんご 牛乳						
うどん、サラダ油、片栗粉、ヤーコン、さつまいも	米、三温糖、片栗粉	米、パン粉、バター、三温糖、そうめん	米、三温糖、ヤーコン、じゃがいも、こんにやく、さつまいも、白玉粉	米、三温糖、片栗粉、じゃが芋、ごま	米、じゃがいも、油						
25	26	27	28	29	30						
すき焼き風煮 マロニーのさっぱり和え キャベツとえのきの味噌汁 ごはん	カレイのムニエル マリネ ミルクスープ 食パン	鶏の照り焼き ヤーコンソテー添え (乳児:じゃがいものソテー添え) 春雨サラダ とろろ昆布入り味噌汁★ ごはん	鮭の柚子味噌焼き バターコーン添え 温野菜 けんちん汁 ごはん	鯖めし 豚肉ときのこのポン酢和え ほうれん草のおかか和え もやしとわかめの味噌汁	ハヤシライス バナナ						
野菜チップス 牛乳	バナナ 牛乳	りんごチップス 牛乳	ウエハース 牛乳	マンナンビスケット 牛乳	バナナ 牛乳						
ヨーグルト 牛乳	カレイ、牛乳	鶏肉、木綿豆腐、みそ 牛乳	鮭、みそ、木綿豆腐 牛乳	サバ、豚肉、みそ 牛乳	牛肉 牛乳						
白菜、玉ねぎ、ねぎ、椎茸、人参、きゅうり、きくらげ、えのきたけ、キャベツ 牛乳	サニーレタス、ブロッコリー、大根、ミニトマト、パプリカ、人参、小松菜、玉ねぎ、コーン、キャベツ 牛乳	ネギ、サニーレタス、きゅうり、人参、とろろこんぶ、ねぎ 牛乳	柚子、サニーレタス、ミニトマト、コーン、ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、ねぎ 牛乳	ぶなしめじ、椎茸、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ミニトマト、サニーレタス、ほうれん草、わかめ 牛乳	たまねぎ、人参、ぶなしめじ、マッシュルーム、トマト、バナナ 牛乳						
米、こんにやく、三温糖、マロニー	食パン、薄力粉、三温糖	米、ごま、三温糖、片栗粉、ヤーコン、春雨	米、三温糖、バター、さつまいも、ごま油	米、ごま、三温糖	米						

凡例	給食献立
午前 おやつ (乳児)	
午後 おやつ	
赤色の食品: 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類	
緑色の食品: からだの調子を整える野菜・藻・果物類	
黄色の食品: カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	

※ 12月の魚は「さば、鮭、サワラ、あじ、ぶり、カレイ」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※ ★は新メニューです。

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	463 kcal	18.8 g	16.7 g	58.0 g	546 kcal	22.4 g	18.1 g	71.2 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g

