



令和4年1月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土	
凡例	給食献立	4	ごはん 赤魚の煮付け 白ねぎ・しめじ添え ほうれん草の納豆和え 人参とえのきの味噌汁	5	ごはん 炒り鶏 紅白なます 栗きんとん もち入りすまし汁 (乳児:もちなし)	6	ごはん カラフルチンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 かきたまスープ	7	七草粥 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 たたききゅうり ひじきの炒め物	8	ハヤシライス りんご
午前 おやつ (乳児)		バナナチップス 牛乳	りんご 牛乳	りんご 牛乳	コーン フレーク 牛乳	バナナ 牛乳	お茶	豚肉			
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 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	風の子ごまめ 牛乳	クッキー チーズ 牛乳	ライスター焼き★ 牛乳	ヨーグルトパン 牛乳	市販菓子 お茶	豚肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、 りんご 米、サラダ油			
10		11	きのこたっぷりハヤシライス じゃこのぱりぱりサラダ りんご	12	ごはん 三色丼(別皿) もやしとチンゲン菜のナムル さつまいもと玉ねぎの味噌汁	13	ごはん さばの味噌煮 白ねぎ・ゆで卵添え ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁	14	ごはん 豆腐の落とし揚げ 小松菜の煮浸し キャベツと椎茸の味噌汁	15	ポークカレー バナナ
		かぼちゃ スティック 牛乳	ドライフルーツ 牛乳	マンナ ビスケット 牛乳	鶏ひき肉、卵、みそ、(きな粉) ほうれん草、チンゲン菜、もやし、人参、もみり、 玉ねぎ、青ねぎ 米、三温糖、サラダ油、さつまいも (マカロニ、サラダ油、黒糖、三温糖)	おレンジ 牛乳	あんバター トースト 牛乳	お麩ラスク 牛乳	豚肉 玉ねぎ、にんじん、バナナ 米、じゃがいも、サラダ油		
17	ごはん 甘辛梅ジャムチキン★ 小松菜のバターコーン ごぼうサラダ 野菜スープ	18	食パン かれないのムニエル にんじんソテー マリネ コーンクリームスープ	19	ごはん 豚のコーンフレーク焼き こぶきいも添え きのこのさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁	20	ごはん さわらの西京焼き かぼちゃ煮 ゆず大根 水菜ともやしのすまし汁	21	けんちんうどん 鶏とさつまいもの天ぷら バナナ	22	しめじのハヤシライス オレンジ
	鶏肉、ツナ、(チーズ) にんにく、サニーレタス、小松菜、人参、コーン、 ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、(干し芋) 米、梅ジャム、サラダ油、バター、白ごま、三温 糖、マヨネーズ	バナナ 牛乳	かれない、生クリーム、牛乳 サニーレタス、しめじ、人参、大根、ミニトマト、パ プリカ、コーン、パセリ、(人参) 食パン、薄力粉、オリーブ油、バター、三温糖 (オレンジジュース、三温糖)	りんご 牛乳	豚肉、木綿豆腐、みそ、(ヨーグルト) サニーレタス、人参、大根、しめじ、しいたけ、ブ ロccoli、わかめ、青ねぎ 米、コーンフレーク、マヨネーズ、じゃがいも (クッキー)	さつまいも スティック 牛乳	さわら、白みそ、みそ、(おから、きな粉) 人参、かぼちゃ、大根、かぶ、水菜、もやし、わかめ 米、三温糖、(片栗粉、三温糖、黒砂糖)	小魚 牛乳	鶏肉、(ピザ用チーズ) 人参、大根、ごぼう、青ねぎ、サニーレタス、パナ ナ、(玉ねぎ、ピーマン) うどん、こんにやく、さつまいも、薄力粉、サラダ 油、(米)	豚肉 玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、オレンジ 米、サラダ油	
24	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめとコーンのスープ	25	ごはん 鮭とかぶの豆乳煮★ きんぴら根菜 キャベツとえのきの味噌汁	26	ごはん 鶏つくね 白菜の塩昆布和え コールスローサラダ 油揚げともやしの味噌汁	27	ごはん アジの南蛮漬け ひじきの白和え 豚汁	28	さばめし 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え 赤だし	29	カレーライス りんご
	豚肉、赤みそ、(油揚げ、きな粉) キャベツ、ピーマン、パプリカ、干しいたけ、白 ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、人参、 わかめ、コーン 米、サラダ油、三温糖、春雨、マヨネーズ、白ご ま、(黒砂糖)	りんご 牛乳	鮭、豆乳、みそ、(粉チーズ、牛乳) かぶ、玉ねぎ、ほうれん草、サニーレタス、ごぼ う、れんこん、人参、さやいんげん、キャベツ、えの き、わかめ、青ねぎ、(人参) 米、薄力粉、バター、こんにやく、三温糖、ごま油、 白ごま、(ホットケーキミックス、サラダ油)	チーズ 牛乳	鶏ひき肉、卵、油揚げ、みそ、(ヨーグルト) 人参、ひじき、干しいたけ、白ねぎ、ミニトマト、白 菜、塩昆布、キャベツ、レタス、コーン、もやし、青ね ぎ、(りんご、バナナ、みかん缶、パイナップル) 米、片栗粉、三温糖、	コーン フレーク 牛乳	アジ、木綿豆腐、みそ、豚肉、(牛乳) ピーマン、人参、玉ねぎ、ミニトマト、サニーレタス、ブ ロccoli、ひじき、大根、ごぼう、しいたけ、青ねぎ 米、こんにやく、白ごま、練りごま、三温糖 (さつまいも、バター、三温糖)	ウエハース 牛乳	さば、高野豆腐、卵、赤みそ、(豚肉) しめじ、しいたけ、しょうが、青ねぎ、人参、きぬさ や、干しいたけ、小松菜、水菜、青ねぎ (人参、ニラ) 米、三温糖、白ごま、麩 (薄力粉、三温糖、ごま油)	牛肉 たまねぎ、にんじん、りんご 米、じゃがいも、サラダ油	
31	食パン 冬野菜ポトフ マカロニサラダ みかん	※ 1月の魚は「アジ、鮭、さば、ぶり、かれない、赤魚」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。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。									
	鶏肉、卵、(豚肉) 玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、ブロッコリー、きゅ うり、みかん、(キャベツ、人参) 食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ (中華麺、サラダ油)										

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	404 kcal	16.1 g	14.4 g	57.9g	499 kcal	19.8 g	16.8 g	72.7 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