



令和7年1月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																													
<p>※ 1月の魚は「 かねい、赤魚、メルルーサ、アジ、さば、さわら、鮭、よしきりぎめ 」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。</p> <p>※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。</p> <p>また、揚げ物は焼き物に変更します。</p> <p>※ ★は新メニューです。</p>																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">幼児</th> <th colspan="4">乳児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>527 kcal</td> <td>18.7 g</td> <td>17.5 g</td> <td>69.8 g</td> <td>429 kcal</td> <td>15.4 g</td> <td>14.8 g</td> <td>55.6 g</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>527 kcal</td> <td>18.7 g</td> <td>17.5 g</td> <td>69.8 g</td> <td>429 kcal</td> <td>15.4 g</td> <td>14.8 g</td> <td>55.6 g</td> </tr> <tr> <td>基準値</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 g</td> <td>434 kcal</td> <td>15.5 g</td> <td>14.4 g</td> <td>53.7 g</td> </tr> </tbody> </table>												献立種類	幼児				乳児				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	栄養素	527 kcal	18.7 g	17.5 g	69.8 g	429 kcal	15.4 g	14.8 g	55.6 g	平均栄養価	527 kcal	18.7 g	17.5 g	69.8 g	429 kcal	15.4 g	14.8 g	55.6 g	基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g
献立種類	幼児				乳児																																																		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物																																															
栄養素	527 kcal	18.7 g	17.5 g	69.8 g	429 kcal	15.4 g	14.8 g	55.6 g																																															
平均栄養価	527 kcal	18.7 g	17.5 g	69.8 g	429 kcal	15.4 g	14.8 g	55.6 g																																															
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">凡例</th> <th colspan="2">給食献立</th> <th colspan="2">4</th> <th colspan="2">チキンカレー りんご</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>午前 おやつ (乳児)</td> <td></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">お茶</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>午後 おやつ</td> <td></td> <td colspan="2">赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類</td> <td colspan="2">お茶</td> <td colspan="2">鶏肉</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td colspan="2">緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類</td> <td colspan="2">市販菓子</td> <td colspan="2">たまねぎ、にんじん、りんご</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td colspan="2">黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">米、じゃがいも、カレールウ、サラダ油</td> </tr> </tbody> </table>												凡例		給食献立		4		チキンカレー りんご		午前 おやつ (乳児)				お茶				午後 おやつ		赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類		お茶		鶏肉				緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類		市販菓子		たまねぎ、にんじん、りんご				黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類				米、じゃがいも、カレールウ、サラダ油					
凡例		給食献立		4		チキンカレー りんご																																																	
午前 おやつ (乳児)				お茶																																																			
午後 おやつ		赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類		お茶		鶏肉																																																	
		緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類		市販菓子		たまねぎ、にんじん、りんご																																																	
		黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類				米、じゃがいも、カレールウ、サラダ油																																																	
6	赤飯 煮しめ 黒豆 栗きんとん 紅白なます 人参と白菜のすまし汁	7	七草粥 鯖の味噌煮 白菜ときのこの梅和え けんちん汁	8	ごはん ヤンニョムチキン 切干大根のナムル 豆腐とわかめの味噌汁	9	ごはん ピーチシャークの タンドリーフィッシュ ブロッコリーとツナのポン酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	10	味噌ラーメン 千草焼き バナナ	11	豚丼 オレンジ																																												
マンナ ビスケット	バナナ	牛乳	チーズ	牛乳	かぼちゃ スティック	牛乳	バナナ チップス	お茶	鶏肉																																														
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	豚肉																																														
大根おやき	高野豆腐 ラスク	牛乳	ゴマきな粉棒	牛乳	ピザトースト	牛乳	コーンフレーク のおこし	市販菓子	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、青ねぎ、にら バナナ																																														
									米、三温糖、系こんにやく																																														
13		14	キーマカレー 大根サラダ バナナ	15	ごはん 鯖の味噌焼 じゃがいものほっこり炒め のっぺい汁	16	ごはん ブルコギ風 大根のナムル 豆腐と野菜スープ	17	ごはん 豚じゃが 春雨の酢の物 白菜と厚揚げの味噌汁	18	中華丼 バナナ																																												
		ウエハース	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶																																														
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	豚肉																																														
		せんべい	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	市販菓子	たまねぎ、生しいたけ、はくさい、キャベツ、にら、バナナ																																														
		チーズ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	市販菓子	米、三温糖、ウスターソース、片栗粉																																														
20	ごはん チーズダブルマーボー 小松菜ともやしの彩和え 中華スープ	21	ごはん メルルーサのから揚げ マカロニサラダ 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	22	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 さつま芋の甘煮 白菜と油揚げの味噌汁	23	食パン ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	24	ごはん かねいのはちまき 小松菜の鉄分たっぷり炒め 根菜の味噌汁	25	鶏の照り焼き丼 バナナ																																												
マンナ ビスケット	バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	鶏肉																																														
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	生しいたけ、キャベツ、にんじん、たまねぎ バナナ																																														
チヂミ	水ようかん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	市販菓子	米、三温糖																																														
27	ごはん 赤魚のあずま煮 ほうれん草の納豆和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	28	ごはん 鶏肉のごまBBQソース焼き ポテトサラダ 大根ときのこの味噌汁	29	ごはん 鱈のフライ 根菜サラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁	30	鶏ときのこのクリームスパゲティ さつまいもとチーズのサラダ バナナ	31	ごはん 肉豆腐 切干大根のさっぱり和え 麩とわかめの味噌汁																																														
ウエハース	バナナ チップス	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																																															
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																																															
ポップコーン	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																																															

