

## 給食予定献立表(3つの食品群) 2023年1月

城山保育園上石原

日	曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
			3時のおやつ			
4	水	①米飯	鶏肉 高野豆腐	糸みつば しょうが, 人参、あおさ、ひじき 季節のフルーツ	米 はるさめ 油 上白糖,胡麻油	干しいも ①
		②清まし汁(春雨・みつば)				オレンジゼリー ①
		③青のり唐揚げ				牛乳 ⑥
		④ひじきの煮物				
		⑤フルーツ(季節)				
5	木	①ドライカレー	豚肉	玉ねぎ,ピーマン,レーズン 白菜,えのき,トマトピューレ コーン,キャベツ,きゅうり,人参 季節のフルーツ	油 上白糖	牛乳(100ml) ⑥
		②スープ(白菜・えのき)				かぼちゃ蒸しパン ①
		④コーンサラダ				牛乳 ⑥
		⑤フルーツ(季節)				
6	金	①ピピンパ井	豚肉 味噌 高野豆腐	もやし,人参,にら なめこ,万能ねぎ 白菜,玉ねぎ,人参 季節のフルーツ	米,胡麻油 油,上白糖	ベビーステック ①
		②みそ汁(なめこ・万能ねぎ)				七草がゆ ①
		③高野豆腐の炒り煮				牛乳 ⑥
		⑤フルーツ(季節)				
7	土	①けんちんうどん	豚肉,絹豆腐,油揚げ	ごぼう,大根,人参,万能ねぎ いんげん,コーン,レーズン 季節のフルーツ	うどん さつま芋,上白糖 エッグケア	牛乳(100ml) ⑥
		④さつま芋のサラダ				ひじきチャーハン ①
		⑤フルーツ(季節)				牛乳 ⑥
10	火	①米飯	味噌 豚肉	かぶ,わかめ 玉ねぎ,ピーマン きゅうり,人参,コーン 季節のフルーツ	米 油 じゃが芋,上白糖 エッグケア	ビスケット ①
		②みそ汁(かぶ・わかめ)				おしるこ ①
		③スタミナ焼き				ほうじ茶
		④ポテトサラダ				
		⑤フルーツ(季節)				
11	水	①塩ラーメン	豚肉 アレルギーベーコン	キャベツ,もやし,にら,長ねぎ 人参,玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺,胡麻油 じゃが芋 油	干しいも ①
		④じゃが芋カレーソテー				五目御飯 ①
		⑤フルーツ(季節)				牛乳 ⑥
12	木	①ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ,トマトピューレ,グリーンピース キャベツ,コーン きゅうり,人参 季節のフルーツ	じゃが芋,油 マカロニ エッグケア	牛乳(100ml) ⑥
		②スープ(きゃべつ・コーン)				焼きそば ①
		③マカロニサラダ				牛乳 ⑥
		⑤フルーツ(季節)				
13	金	①米飯	味噌 チーズ 鱈	コーン ちんげん菜,玉ねぎ にんにく,パセリ キャベツ,人参,きゅうり 季節のフルーツ	米 パン粉,油 エッグケア	ベビーステック ①
		②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)				スコーン ①
		③あじのかりかりチーズ焼き				牛乳 ⑥
		④コーンサラダ				
		⑤フルーツ(季節)				
14	土	①和風スパゲティ	豚肉	人参,玉ねぎ,しめじ,えのき 玉ねぎ,わかめ レモン 季節のフルーツ	スパゲティ,油 さつま芋,上白糖	牛乳(100ml) ⑥
		②スープ(わかめ・玉ねぎ)				焼きおにぎり ①
		④さつま芋のレモン煮				牛乳 ⑥
		⑤フルーツ(季節)				
15	月	①米飯	味噌 鱈 油揚げ	ほうれん草 しょうが 切干大根,人参,いんげん 季節のフルーツ	米 じゃが芋 片栗粉,油 上白糖	星パフ ①
		②みそ汁(ほうれん草・じゃが芋)				赤飯 ①
		③鱈の竜田揚げ				牛乳 ⑥
		④切干大根の旨煮				
		⑤フルーツ(季節)				

17	火	①焼き肉丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③刻み昆布と薩摩揚げの煮物 ⑤フルーツ(季節)	豚肉 味噌 ちくわ	玉ねぎ,にんにく 長ねぎ,わかめ きざみ昆布,人参,いんげん 季節のフルーツ	米, 油 上白糖,胡麻油	ビスケット ① フルーツサンド ① 牛乳 ⑥
18	水	①米飯 ②清まし汁(春雨・みつば) ③青のり唐揚げ ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ(季節)	鶏肉,あおさ 芽ひじき,高野豆腐	糸みつば しょうが 人参 季節のフルーツ	米 はるさめ 油 上白糖,胡麻油	干しいも ① オレンジゼリー ① 牛乳 ⑥
19	木	①ドライカレー ②スープ(白菜・えのき) ④コーンサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉	人参,レーズン,トマトピューレ 白菜,えのき,ピーマン コーン,キャベツ,きゅうり 季節のフルーツ	油,上白糖	牛乳(100ml) ⑥ かぼちゃ蒸しパン ① 牛乳 ⑥
20	金	①ピピンパ丼 ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉,味噌 味噌 高野豆腐,豚肉	もやし,人参,にら なめこ,万能ねぎ 白菜,玉ねぎ,人参 季節のフルーツ	米, 胡麻油 油,上白糖	ベビーステック ① プリン ① 牛乳 ⑥
21	土	①けんちんうどん ④さつま芋のサラダ ⑤フルーツ(季節)	豚肉,絹豆腐,油揚げ	ごぼう,大根,人参,万能ねぎ いんげん,コーン,レーズン 季節のフルーツ	うどん さつま芋,上白糖 エッグケア	牛乳(100ml) ⑥ ひじきチャーハン ① 牛乳 ⑥
23	月	①米飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭の味噌マヨ焼き ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ(季節)	油揚げ,味噌 味噌 ツナ	もやし 大根 パセリ 切干大根,人参,きゅうり 季節のフルーツ	米 エッグケア, 油 胡麻油,上白糖	星パフ ① 納豆チャーハン ① 牛乳 ⑥
24	火	(お楽しみ献立) ①チキンライス②ポトフ風スープ ③ヘルシーミートローフ ④ほうれん草のソテー ⑤フルーツ(季節)	鶏肉 アレルギーウインナー 豚肉,絹豆腐 牛乳	マッシュルーム,グリーンピース 人参,パセリ 玉ねぎ ほうれん草,もやし,コーン 季節のフルーツ	米,油 じゃが芋 パン粉, 油	ビスケット ① お楽しみケーキ ① 牛乳 ⑥
25	水	①塩ラーメン ②じゃが芋カレーソテー ⑤フルーツ(季節)	豚肉 アレルギーベーコン	キャベツ,もやし,にら,長ねぎ 人参,玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺,胡麻油 じゃが芋 油	干しいも ① 五目御飯 ① 牛乳 ⑥
26	木	①ハヤシライス ②スープ(きゃべつ・コーン) ③マカロニサラダ フルーツ(季節)	豚肉	人参,トマトピューレ,グリーンピース キャベツ,コーン きゅうり,人参 季節のフルーツ	じゃが芋,油 マカロニ,エッグケア	牛乳(100ml) ⑥ 焼きそば ① 牛乳 ⑥
27	金	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 チーズ 鱈	コーン ちんげん菜,玉ねぎ にんにく,パセリ キャベツ,人参,きゅうり 季節のフルーツ	米 油 エッグケア	ベビーステック ① スコーン ① 牛乳 ⑥
28	土	①和風スパゲティ ②スープ(わかめ・玉ねぎ) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉	人参,しめじ,えのき 玉ねぎ,わかめ レモン 季節のフルーツ	サラダ油 さつま芋,上白糖	牛乳(100ml) ⑥ 焼きおにぎり ① 牛乳 ⑥
30	月	①米飯 ②みそ汁(ほうれん草・じゃが芋) ③鱈の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ(季節)	味噌 鱈 油揚げ	ほうれん草 しょうが 切干大根,人参,いんげん 季節のフルーツ	米 じゃが芋 油 上白糖	星パフ ① 赤飯 ① 牛乳 ⑥
31	火	①焼き肉丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③刻み昆布と薩摩揚げの煮物 ⑤フルーツ(季節)	豚肉 味噌 ちくわ	玉ねぎ,にんにく 長ねぎ,わかめ きざみ昆布,人参,いんげん 季節のフルーツ	米 油, 胡麻油 上白糖	ビスケット ① フルーツサンド ① 牛乳 ⑥

献立種類	乳児食				幼児食			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質		エネルギー	蛋白質	脂質	
平均栄養価	494 kcal	17.3 g	16.5 g		573 kcal	20.5 g	18.9 g	

日 曜日	献立名	ざいりょう			補食
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
4 水	①米飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鮭の照焼き ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ(季節)	味噌 鮭	キャベツ,人参  ,もやし,,ゆかり 季節のフルーツ	米  油	わかめおにぎり ①
5 木	①米飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③肉じゃが ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 豚肉,厚揚げ ,ツナ	玉ねぎ,人参 シラタキ,グリーンピース きゅうり,コーン、ひじき 季節のフルーツ	米  じゃが芋,油, 上白糖	ゆかりおにぎり ①
6 金	①米飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③カレイの煮つけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 カラスかれい	大根、わかめ しょうが ちんげん菜,人参,キャベツ 季節のフルーツ	米  上白糖 油	菜飯おにぎり ①
7 土	①米飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の照り焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ(季節)	わかめ,味噌 鯖	キャベツ しょうが 人参,ピーマン,コーン 季節のフルーツ	米  油	ポテトフライ ①
10 火	①米飯 ②みそ汁(青梗菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ(季節)	味噌 豚肉 かつお節	ちんげん菜,玉ねぎ 大根,万能ねぎ キャベツ,人参 季節のフルーツ	米  上白糖、油	わかめおにぎり ①
11 水	①米飯 ②清まし汁(大根・長ねぎ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜のサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 鯖	大根,長ねぎ 長ねぎ 小松菜,人参,もやし 季節のフルーツ	米  油、上白糖	しらすおにぎり ①
12 木	①米飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③厚揚げの旨煮 ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 厚揚げ,豚肉	玉ねぎ 大根,しめじ, キャベツ,人参,あおさ 季節のフルーツ	米  じゃが芋 油、上白糖	ゆかりおにぎり ①
13 金	①豚丼 ②清まし汁(わかめ・もやし) ④じゃが芋煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ,人参 もやし、わかめ グリーンピース 季節のフルーツ	米,上白糖,油  じゃが芋,胡麻油	菜飯おにぎり ①
14 土	①米飯 ②みそ汁(人参・玉ねぎ) ③カレイの磯部焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 カラスかれい	人参,玉ねぎ あおさ もやし,しいたけ 季節のフルーツ	米  油 胡麻油	ポテトフライ ①
16 月	①米飯 ②清まし汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめとしらすの和え物 ⑤フルーツ(季節)	木綿豆腐 豚肉 ,しらす干し	糸みつば 人参,ピーマン,玉ねぎ もやし,わかめ 季節のフルーツ	米  油 胡麻油	わかめおにぎり ①
17 火	①米飯 ②清まし汁(もやし・わかめ) ③鯖の煮付け ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ(季節)	サバ	もやし、わかめ しょうが ごぼう,もやし,人参,小松菜 季節のフルーツ	米  上白糖 油	ゆかりおにぎり ①

18	水	①米飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鮭の照焼き ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ(季節)	味噌 鮭	キャベツ,人参 もやし,ゆかり 季節のフルーツ	米 油	わかめおにぎり	①
19	木	①米飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③肉じゃが ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 豚肉,厚揚げ ツナ	玉ねぎ,人参 シラタキ,グリーンピース きゅうり,コーン,ひじき 季節のフルーツ	米 じゃが芋 油,上白糖	ゆかりおにぎり	①
20	金	①米飯 ②そ汁(大根・わかめ) ③カレイの煮つけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 カラスかれい	大根 しょうが,わかめ ちんげん菜,人参,キャベツ 季節のフルーツ	米 油,上白糖	菜飯おにぎり	①
21	土	①米飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の照り焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 鯖	キャベツ,わかめ しょうが 人参,ピーマン,コーン 季節のフルーツ	米 油	ポテトフライ	①
23	月	①米飯 ②清まし汁(油揚げ・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつまいもの甘煮 ⑤フルーツ(季節)	油揚げ 鶏肉	長ねぎ 玉ねぎ,人参,小松菜 季節のフルーツ	米 油,上白糖 さつまいも	菜飯おにぎり	①
24	火	①米飯 ②みそ汁(青梗菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ(季節)	味噌 豚肉 かつお節	ちんげん菜,玉ねぎ 大根,万能ねぎ キャベツ,人参 季節のフルーツ	米 油,上白糖	わかめおにぎり	①
25	水	①米飯 ②清まし汁(大根・長ねぎ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜のサラダ ⑤フルーツ(季節)	味噌 鯖	大根,長ねぎ 長ねぎ 小松菜,人参,もやし 季節のフルーツ	米 油,上白糖	しらすおにぎり	①
26	木	①米飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③厚揚げの旨煮 ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 厚揚げ,豚肉	玉ねぎ,あおさ 人参,大根,しめじ キャベツ,玉ねぎ 季節のフルーツ	米 じゃが芋 油,上白糖	ゆかりおにぎり	①
27	金	①豚丼 ②清まし汁(わかめ・もやし) ④じゃが芋煮 ⑤フルーツ(季節)	豚肉	玉ねぎ,人参 もやし,わかめ グリーンピース 季節のフルーツ	米 油,上白糖 じゃが芋,胡麻油	菜飯おにぎり	①
28	土	①米飯 ②みそ汁(人参・玉ねぎ) ③カレイの磯部焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ(季節)	味噌 カラスカレイ	人参,玉ねぎ あおさ もやし,人参,しいたけ 季節のフルーツ	米 油 胡麻油	ポテトフライ	①
30	月	①米飯 ②まし汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめとしらすの和え物 ⑤フルーツ(季節)	木綿豆腐 豚肉 しらす干し	糸みつば 人参,ピーマン,玉ねぎ もやし,わかめ 季節のフルーツ	米 油 胡麻油	わかめおにぎり	①
31	火	①米飯 ②清まし汁(もやし・わかめ) ③鯖の煮付け ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ(季節)	わかめ 鯖	もやし しょうが ごぼう,人参,小松菜 季節のフルーツ	米 油,上白糖	ゆかりおにぎり	①

献立種類	乳児食				幼児食			
	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	エネルギー	蛋白質	脂質	
目標栄養価		649 kcal	25.0 g	0 g ~ 0 g	649 kcal	25.0 g	0 g ~ 0 g	