



1月 献立表

あけまして
おめでとう
ございます



★今月のおたんじょう会★
1月23日(月)

<旬の食材>
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
フロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん



令和4年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (0~1歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児	補食	
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal			E
4/18	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き (付)フロッコリー、高野豆腐の含め煮、もも缶	きな粉マカロニ 牛乳	鶏肉、高野豆腐、きな粉、牛乳	米、小町麦、砂糖、マカロニ	小松菜、フロッコリー、大根、人参 チンゲン菜、黄桃缶	E 539 kcal P 25.3 g F 17.5 g NaCl 1.4 g	E 596 kcal P 28.9 g F 17.7 g NaCl 1.6 g	ツナおにぎり 米、ツナ	
5/19	木	星食べよ 牛乳	ご飯、野菜スープ、ポークチャップ 根菜ゴママヨサラダ、りんご	黒糖トースト 牛乳	豚肉、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、マヨドレ 白ごま、バター、食パン、黒砂糖	ほうれん草、大根、玉ねぎ、ごぼう、蓮根 コーン、キャベツ、人参、りんご	E 561 kcal P 21.2 g F 21.8 g NaCl 1.2 g	E 621 kcal P 23.7 g F 22.5 g NaCl 1.3 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター	
6/20	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、豚肉のねぎ塩炒め かみかみサラダ、グレープフルーツ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豆腐、豚肉、ヨーグルト、 牛乳、スキムミルク	米、ごま油、砂糖、バター ホットケーキMix	白菜、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、人参 切り干し大根、きゅうり、グレープフルーツ	E 573 kcal P 22.4 g F 16.6 g NaCl 1.4 g	E 583 kcal P 24.6 g F 17.2 g NaCl 1.6 g	そばろおにぎり 米、鶏ひき肉	
7/21	土	サラダせんべい 牛乳	焼うどん、味噌汁 南瓜の煮物、バナナ	五平餅 牛乳	豚肉、花かつお、豆腐、牛乳	うどん、砂糖、米、白ごま、サラダ油	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ 南瓜、バナナ	E 478 kcal P 17.5 g F 13 g NaCl 1.6 g	E 484 kcal P 18.6 g F 10.7 g NaCl 1.7 g		
10/23	火・月	10マンナウエハース 23アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、すまし汁、たらこのき味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮、りんご	わらび餅 牛乳	たら、高野豆腐、大豆 きな粉、牛乳	米、マヨドレ、砂糖、片栗粉	白菜、ほうれん草、舞茸、えのき 玉ねぎ、ひじき、人参、グリーンピース、りんご	E 474 kcal P 22.5 g F 13.1 g NaCl 1.3 g	E 513 kcal P 25.7 g F 12.1 g NaCl 1.5 g	10おかかおにぎり 米、かつお節 23ジャムサンド 食パン、いちごジャム	
11/25	水	クラッカー 牛乳	食パン、クリームシチュー フロッコリーのマリネ、グレープフルーツ	11日おしるこ 25日いなり寿司 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム 11日つぶあん25日油揚げ	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、砂糖、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース、フロッコリー きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ グレープフルーツ	E 563 kcal P 18.2 g F 14.6 g NaCl 1.2 g	E 625 kcal P 19.5 g F 13.7 g NaCl 1.3 g	ツナおにぎり 米、ツナ	
12/26	木	星食べよ 牛乳	無水仕立ての手作りキーマカレー 野菜スープ、水菜とチーズのサラダ、バナナ	いもようかん 牛乳	豚ひき肉、大豆、チーズ、牛乳	米、押し麦、小麦粉、カレー粉 サラダ油、砂糖、さつま芋	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン ケチャップ、フロッコリー、コーン、水菜 キャベツ、バナナ、粉寒天	E 526 kcal P 20 g F 15.5 g NaCl 1.4 g	E 570 kcal P 21.8 g F 14.6 g NaCl 1.5 g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター	
13/27	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き 青菜の納豆和え、オレンジ	小松菜ドーナツ 牛乳	鮭、納豆、豆乳、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ホットケーキMix	チンゲン菜、えのき、キャベツ、人参 玉ねぎ、にんにく、生姜、小松菜、オレンジ	E 538 kcal P 26.6 g F 15.1 g NaCl 1.3 g	E 591 kcal P 30.6 g F 15.9 g NaCl 1.4 g	そばろおにぎり 米、鶏ひき肉	
14/28	土	サラダせんべい 牛乳	麻婆汁、大根のスープ ささみと胡瓜の中華和え、りんご	きな粉蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、ささみ 牛乳、きな粉	米、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま ホットケーキMix	玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ、グリーンピー ス 大根、大根葉、きゅうり、もやし、 黄パプリカ、りんご	E 533 kcal P 23 g F 17.1 g NaCl 1.5 g	E 557 kcal P 25.2 g F 16 g NaCl 1.7 g		
16/30	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、塩唐揚げ 里芋のツナサラダ、オレンジ	あずきの甘食風 牛乳	豆腐、鶏肉、ツナ、牛乳、あずき缶	米、砂糖、サラダ油、里芋、マヨドレ 片栗粉、ホットケーキMix、バター	小松菜、にんにく、生姜、フロッコリー、 赤パプリカ、コーン、オレンジ	E 600 kcal P 23 g F 20.1 g NaCl 1.4 g	E 673 kcal P 27.4 g F 21.2 g NaCl 1.6 g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム	
17/31	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 炒り豆腐、マーマレードヨーグルト	レーズンクッキー 牛乳	鯖、木綿豆腐、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、砂糖、マーマレード バター、小麦粉	えのき、白菜、玉ねぎ、人参 にら、レーズン	E 618 kcal P 22.9 g F 26.5 g NaCl 1.2 g	E 701 kcal P 25.8 g F 29.6 g NaCl 1.5 g	おかかおにぎり 米、かつお節	
お正月	6	金	カルシウムせんべい 牛乳	七草ご飯、味噌汁、松風焼き 筑前煮、みかん	パイナップルきんとん 牛乳	鶏挽肉、木綿豆腐、鶏肉、牛乳	米、白ごま、里芋、サラダ油、片栗粉 砂糖、さつま芋	大根、かぶ、七草、しめじ、ほうれん草、生姜 長ねぎ、青のり、ごぼう、人参、たけのこ グリーンピース、みかん、パイン缶	E 501 kcal P 19.8 g F 13.7 g NaCl 1.6 g	E 540 kcal P 21.4 g F 13.5 g NaCl 1.8 g	そばろおにぎり 米、鶏ひき肉
お誕生日会	24	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、ミルクスープ、ハンバーグきのこソースがけ さつま芋サラダ、みかん	アップルパイ 牛乳	鶏肉、豚ひき肉、木綿豆腐 豆乳、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖 さつま芋、マヨドレ、パイ皮	小松菜、コーン、玉ねぎ、ひじき えのき、しめじ、ケチャップ きゅうり、人参、みかん、りんご	E 601 kcal P 20 g F 21.6 g NaCl 1.5 g	E 670 kcal P 21.6 g F 22.8 g NaCl 1.8 g	おかかおにぎり 米、かつお節

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。