

# 1月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

献立平均給与栄養量  
 3歳未満児 エネルギー 494kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.3g  
 3歳以上児 エネルギー 560kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.6g

石山くじら保育園  
 発行日：令和3年12月吉日  
 作成者：管理栄養士 高瀬

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	休園日				
3 月	休園日				
4 火	お弁当	ほうじ茶 ビスケット(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
5 水	大豆カレー ひじきのツナサラダ チーズ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳 りんごゼリー *せんべい	牛乳・大豆・ツナ・チーズ	ビスケット・米・じゃがいも・カレー ウ・卵なしマヨネーズ・ゼリー	にんじん・たまねぎ・にんじん・ひじき・ ミックスベジタブル
6 木	ごはん かきたま汁 鶏肉の甘酢煮 ほうれん草のごま和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳 ★マカロニきなこ	牛乳・鶏卵・鶏肉・ちくわ・きな粉	ウエハース・米・さとう・片栗粉・ごま・ マカロニ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・たけの こ・ほうれん草・りょくとうもやし
7 金	キャロットパン ポトフ たらのムニエル コールスローサラダ	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳 ★七草おにぎり	牛乳・チーズ・ウインナーソーセー ジ・たら	キャロットパン・じゃがいも・小麦粉・バ ター・さとう・オリーブ油・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ・コーン・ 七草
8 土	お弁当	ほうじ茶 クラッカー ほうじ茶 せんべい(午後)			
10 月	成人の日				
11 火	ごはん 里芋の味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳 フライドポテト	牛乳・チーズ・鮭	米・さとも・焼きふ・こんにやく・ごま 油・さとう・フライドポテト・なたね油	にんじん・たまねぎ・ひじき・グリーンピー ス
12 水	麦ごはん もやしの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 白菜のゆかり和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ほうれん草クッキー	牛乳・豚肉	せんべい・米・おむぎ・さとう・小麦 粉・バター	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・ わかめ・しょうが・はくさい・ゆかり・ほ うれんそう
13 木	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) クラッカー 牛乳 ★チーズ蒸しパン	牛乳・さわら・油揚げ・チーズ	クラッカー・米・焼きふ・さとう・ホット ケーキミックス・なたね油	えのきたけ・にんじん・ねぎ・こまつな
14 金	野菜ラーメン 白菜とツナのサラダ 蒸しかぼちゃ	牛乳(午前) バナナ 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・豚肉・ツナ・鮭フレーク	中華めん・ごまドレッシング・米	バナナ・りょくとうもやし・にんじん・た まねぎ・ねぎ・コーン・はくさい・かぼ ちゃ
15 土	お弁当	ほうじ茶 せんべい(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
17 月	【非常食体験】 アルファ米 レトルトカレー チーズ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳 みかん *乾パン	牛乳・チーズ	ビスケット・アルファ米・レトルトカ レー・乾パン	みかん
18 火	ごはん もやしの味噌汁 松風焼き 里いもとちくわの煮物	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) プチパン	牛乳・チーズ・鶏肉・ちくわ	米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・さと いも・ロールパン	りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・ こまつな・しょうが・さやいんげん
19 水	麦ごはん 豆腐の味噌汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) バナナ *せんべい	牛乳・絹ごし豆腐・さば・油揚げ	ウエハース・米・おむぎ・ごま油・さと う	にんじん・えのきたけ・わかめ・切干しだ いこん・バナナ
20 木	ごはん さつまいもの味噌汁 やみつきチキン マカロニタマゴサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ようかん	牛乳・鶏肉・鶏卵・ハム・こしあん	せんべい・米・さつまいも・さとう・卵な しマヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・寒 天
21 金	ごはん かぶの味噌汁 すき焼き風煮 もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) りんご *かりんとう	牛乳・牛肉・焼き豆腐	クラッカー・米・しらたき・さとう・かり んとう	かぶの葉・かぶ・にんじん・ねぎ・はくさ い・たまねぎ・りょくとうもやし・きゅう り・塩昆布・りんご
22 土	お弁当	ほうじ茶 ビスケット(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
24 月	ごはん 中華スープ さわらのおろしポン酢 春雨サラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ふかし芋	牛乳・絹ごし豆腐・さわら・ハム	クラッカー・米・春雨・卵なしマヨネー ズ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・こまつな・だいこ ん・きゅうり
25 火	ごはん 大根の味噌汁 がんもとひじきの含め煮 もやしのごま酢和え	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) みかん おしゃぶり昆布	牛乳・鶏肉・がんもどき	ビスケット・米・ごま油・さとう・ごま	だいこん・にんじん・たまねぎ・わかめ・ ひじき・さやいんげん・りょくとうもや し・ほうれん草・みかん・昆布
26 水	ナポリタン オニオンスープ コーンサラダ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★五平餅	牛乳・ウインナーソーセージ	ウエハース・スパゲティ・オリーブ油・さ とう・なたね油・米・ごま	たまねぎ・青ピーマン・コーン・にんじ ん・キャベツ
27 木	麦ごはん キャベツの味噌汁 肉じゃが 赤こんにやくのきんぴら	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★青のリトースト	牛乳・ちくわ・豚肉	せんべい・米・おむぎ・じゃがいも・し らたき・さとう・赤こんにやく・ごま油・ ごま・食パン・卵なしマヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ごぼう・あおのり
28 金	菜飯ごはん きのこ汁 からあげ 白菜のおかか和え	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★タルトタタン風ケーキ	牛乳・チーズ・鶏肉・かつお節	米・小麦粉・なたね油・さとう・ホット ケーキミックス・バター	菜飯の素・しいたけ・ぶなしめじ・えのきた け・にんじん・ねぎ・しょうが・はくさい・に んじん・りょくとうもやし・りんご・レモン果 汁
29 土	お弁当	ほうじ茶 クラッカー(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
31 月	ごはん 大根の味噌汁 鮭のつけ焼き ポテトサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ヨーグルト おしゃぶり昆布	牛乳・油揚げ・鮭・ベーコン・ヨーグ ルト	せんべい・米・さとう・じゃがいも・卵な しマヨネーズ	だいこん・にんじん・ねぎ・たまねぎ・枝 豆・こんぶ

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。  
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。\*印のおやつは以上児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。