



1月 幼児食 献立表



つぼみっ子保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)				日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	赤(血や肉になるもの)				黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		
4	水	オレンジ	ミンチカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	19	木	パイナップル	ご飯	白米		
			マカロニサラダ	卵	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶				マーボーナス風	豚ミンチ		ナス 玉ねぎ 人参 ビーマン
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン	
									うどん汁	いなり揚げ	うどん	長ネギ	
	午後おやつ		サーターアンダギー	卵	砂糖 小麦粉 BP				チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
5	木	パイナップル	ご飯		白米		20	金	オレンジ	ご飯		白米	
			サバのかば焼き	サバ		トマト				ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			麩チャンプルー	ポーク缶 卵	車麩	キャベツ 人参 玉ねぎ たら			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ ピーマン	
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
	午後おやつ		バナナケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	バナナ			ぜんざい		金時豆 押し麦 砂糖 黒糖		
			牛乳	牛乳					せんべい		せんべい		
6	金	りんご	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コントマト	21	土	バナナ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
			野菜サラダ	カニ棒		レタス 胡瓜				胡瓜の和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜
			卵スープ	卵		小松菜			コンソメスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ	
	午後おやつ		七草粥	ツナ缶	白米 さつま芋	春の七草			♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪				
			ヤクルト		ヤクルト								
7	土	オレンジ	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 たら	23	月	りんご	黒米ご飯		白米 黒米	
			和え物	ちくわ		キャベツ 胡瓜				松風焼き	鶏ミンチ 木綿豆腐 ひじき 卵		玉ねぎ 人参 ねぎ
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 人参 コーン	
			ポイルウインナー	ウインナー					イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ	こんにゃく	椎茸 ねぎ	
	午後おやつ		♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪						田芋サンド		田芋 砂糖 クラッカー		
									牛乳	牛乳			
10	火	お弁当会											
11	水	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		25	水	パイナップル	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー				魚フライタルタル	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
			人参しりしり	ベーコン 卵		人参 玉ねぎ 小松菜			南瓜の煮物			南瓜	
			白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 ねぎ			キャベツのみそ汁			キャベツ しめじ ねぎ	
	午後おやつ		芋くじアンダギー		さつま芋 砂糖 芋くず 白玉粉				パースディケーキ		ケーキ		
			牛乳	牛乳					野菜ジュース		野菜ジュース		
12	木	オレンジ	ふりかけ麦ご飯		白米 押し麦		26	木	りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			鶏手羽の煮つけ	鶏手羽元		人参				切干大根の和え物	ツナ缶 塩昆布		切干大根 胡瓜
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参			金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖		
			もずくのみそ汁	もずく		えのき茸 ねぎ							
	午後おやつ		南瓜チーズ蒸しパン	卵 チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	南瓜			散らし寿司おにぎり		白米	人参 れんこん 椎茸 たけのこ	
			牛乳	牛乳					小魚	小魚			
13	金	りんご	ご飯		白米		27	金	たんかん	麦ご飯		白米 押し麦	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト				れんこんハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 れんこん
			クービーリチー	刻み昆布 豚肉	こんにゃく	切干大根 人参 たら			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			ワカメのすまし汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ	
	午後おやつ		メロンパンスコーン	卵	ケーキMIX バター 砂糖				ジャムパン		食パン バター ジャム		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
14	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし	28	土	みかん	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	ビーマン 人参 玉ねぎ
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参				野菜サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト
			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ			オニオンスープ			玉ねぎ 小松菜	
	午後おやつ		♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪						♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪				
16	月	みかん	ご飯		白米		30	月	オレンジ	もずくどんぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
			牛肉と大豆のハッシュドビーフ	牛肉 大豆		玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ				南瓜サラダ	卵 チーズ	南瓜 マヨネーズ	レーズン
			ポテトサラダ	ベーコン	じゃが芋 マヨネーズ	コーン			豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ワカメ		ねぎ	
			卵スープ	卵		ほうれん草							
	午後おやつ		クリームチーズサンド	クリームチーズ	食パン ジャム				ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖		
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
17	火	りんご	ご飯		白米		31	火	りんご	玄米ご飯		白米 玄米	
			揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー				サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ
			もやし炒め	ウインナー		もやし 玉ねぎ 小松菜			ひじき炒め	豚肉 ひじき	しらたき	人参 たら	
			ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐		ねぎ			白菜のみそ汁	油揚げ		白菜 ねぎ	
	午後おやつ		ちんびん		小麦粉 砂糖 黒糖 BP				レモンドーナツ	卵	砂糖 油 小麦粉 BP	レモン	
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			
18	水	パイナップル	もちきびご飯		白米 もちきび		2023	水	パイナップル	もちきび			
			沖縄風おでん	豚肉 厚揚げ	じゃが芋	人参 大根 いんげん				カリカリ胡瓜			胡瓜
			アーサ汁	アーサ		ねぎ			アーサ汁	アーサ		ねぎ	
	午後おやつ		うどんかりんとう		うどん 黒糖				うどんかりんとう				
			牛乳	牛乳					牛乳	牛乳			

2023

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。