



1月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 小原

日曜	日曜	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育 おやつ
					活動のもと になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
5月	19月	ハヤシライス スープ オムレツ 果物	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	牛肉 卵 牛乳	マッシュルーム グリンピース 玉葱 白菜 人参 葱 しめじ 人参 ピーマン 玉葱 りんご	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	せんべい
6月	21火	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ トマト添え 白菜のお浸し 果物	だし汁 味噌 ケチャップ ソース だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 パン粉	油揚げ 豚挽肉 卵 豆腐 かつお節 かまぼこ	人参 葱 玉葱 南瓜 ブロッコリー トマト 人参 白菜 ほうれん草 みかん	スキムミルク 牛乳 アップルポテト	ビスケット
7月	22水	クロワッサン ポトフ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ	人参 玉葱 しめじ キャベツ 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 七草おじや	クッキー
8月	23木	ご飯 味噌汁 ぶりの中華風香り揚げ ブロッコリー添え 春雨の酢の物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	油揚げ ぶり ハム	大根 人参 葱 生姜 葱 ブロッコリー 人参 もやし 胡瓜 わかめ	スキムミルク 牛乳 きなこクッキー	せんべい
9月	26金	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 切干大根のサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 白ごま	油揚げ 豚挽肉 豆腐 ツナ	キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 竹の子 椎茸 にら 生姜 にんにく 人参 胡瓜 切干大根 コーン みかん	スキムミルク 牛乳 ブルーパウンド ケーキ	ビスケット
13月	27火	ご飯 けんちん汁 はんぺんの磯辺揚げ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 醤油 塩 醤油 砂糖	1 2 2	米 天ぷら粉 油	鶏肉 豆腐 はんぺん さつま揚げ	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 青のり トマト 切り昆布 人参 印元 りんご	スキムミルク 牛乳 卵サンド	クッキー
14月	28水	バターロール クリームシチュー カジキのパン粉焼き ひじきサラダ 果物	コンソメ 塩 塩 こしょう カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	2 2 1	パン 小麦粉 バター じゃが芋 パン粉 オリーブ油	鶏肉 牛乳 生クリーム カジキ ツナ 大豆	人参 玉葱 しめじ グリンピース パセリ にんにく ひじき キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	スキムミルク お茶 すいとん	せんべい
15月	29木	ご飯 清汁 松風焼 トマト添え ほうれん草と春雨の炒め物 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 醤油	1 3 2	米 板麩 パン粉 白ごま 春雨 油	豆腐 鶏挽肉 卵 ハム 卵	えのき 小松菜 葱 玉葱 生姜 トマト 生姜 葱 人参 ほうれん草 みかん	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	ゼリー クラッカー
16月	30金	ご飯 味噌汁 筑前煮 だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 卵	葱 ふのり 人参 竹の子 ごぼう 干椎茸 絹さや ほうれん草 りんご	スキムミルク 牛乳 三笠山	ビスケット
10月	24土	肉うどん ツナじゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	豚肉 卵 ツナ	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
17月	31土	たぬきうどん 炒り豆腐 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん 揚げ玉	かまぼこ 豆腐 卵 鶏挽肉	わかめ 葱 人参 干椎茸 竹の子 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリーмпン	クッキー
20月	お誕生会 火	えびピラフ スープ 鮭の南蛮風タルタルソースかけ 大根のサワー漬け 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 マヨネーズ 醤油 酢 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 バター 油 片栗粉	えび 鮭 卵 かつお節	人参 玉葱 パセリ 人参 キャベツ 葱 椎茸 玉葱 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 レモン でこぼん	スキムミルク 牛乳 マロンケーキ	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	595 Kcal	500Kcal	540 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	1.8 g	1.5 g	1.6 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

* 午前のおやつはひまわり組以下です。
* 給食展示 7日・20日・28日

1月離乳完了期予定献立表（1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です）

若葉保育園・第二若葉保育園 担当栄養士 小原

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
5月	19日	ハヤシライス スープ オムレツ 果物	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	牛肉 卵 牛乳	グリンピース 玉葱 白菜 人参 葱 人参 ピーマン 玉葱 りんご	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	せんべい
6月	21日	ご飯 味噌汁 野菜たっぷりミートローフ トマト添え 白菜のお浸し 果物	だし汁 味噌 ケチャップ ソース だし汁 醤油	1 3 2	米 じゃが芋 パン粉	油揚げ 豚挽肉 卵 豆腐 かつお節	人参 葱 玉葱 南瓜 ブロッコリー トマト 人参 白菜 ほうれん草 みかん	スキムミルク 牛乳 アップルポテト	ビスケット
7月	22日	ジャムサンド ポトフ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 2 2	パン じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ	人参 玉葱 キャベツ 人参 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 七草おじや	クッキー
8月	23日	ご飯 味噌汁 ぶりの中華風香り揚げ ブロッコリー添え 春雨の酢の物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油 春雨	油揚げ ぶり ハム	大根 人参 葱 生姜 葱 ブロッコリー 人参 もやし 胡瓜 わかめ	スキムミルク 牛乳 きなこクッキー	せんべい
9月	26日	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 切干大根のサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉	油揚げ 豚挽肉 豆腐 ツナ	キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 竹の子 にら 生姜 にんにく 人参 胡瓜 切干大根 コーン みかん	スキムミルク 牛乳 ブルーパウンド ケーキ	ビスケット
13日	27日	ご飯 けんちん汁 カレイの磯辺揚げ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 醤油 塩 醤油 砂糖	1 2 2	米 天ぷら粉 油	鶏肉 豆腐 カレイ	人参 大根 ごぼう 葱 青のり トマト 切り昆布 人参 印元 りんご	スキムミルク 牛乳 卵サンド	クッキー
14日	28日	ジャムサンド クリームシチュー カジキのパン粉焼き ひじきサラダ 果物	コンソメ 塩 塩 こしょう カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	2 2 1	パン 小麦粉 バター じゃが芋 パン粉 オリーブ油	鶏肉 牛乳 生クリーム カジキ ツナ 大豆	人参 玉葱 グリンピース パセリ にんにく ひじき キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	スキムミルク お茶 すいとん	せんべい
15日	29日	ご飯 清汁 松風焼 トマト添え ほうれん草と春雨の炒め物 果物	だし汁 醤油 味噌 砂糖 醤油	1 3 2	米 板麩 パン粉 春雨 油	豆腐 鶏挽肉 卵 ハム 卵	えのき 小松菜 葱 玉葱 生姜 トマト 生姜 葱 人参 ほうれん草 みかん	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	ゼリー クラッカー
16日	30日	ご飯 味噌汁 筑前煮 だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 卵	葱 ふのり 人参 竹の子 ごぼう 絹さや ほうれん草 りんご	スキムミルク 牛乳 三笠山	ビスケット
10月	24日	肉うどん ツナじゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	豚肉 卵 ツナ	玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
17日	31日	たぬきうどん 炒り豆腐 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん 揚げ玉	豆腐 卵 鶏挽肉	わかめ 葱 人参 竹の子 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
20日	お誕生会	ピラフ スープ 鮭の南蛮風タルタルソースかけ 大根のサワー漬け 果物	コンソメ 塩 コンソメ 醤油 マヨネーズ 醤油 酢 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 バター 油 片栗粉	鮭 卵 かつお節	人参 玉葱 パセリ 人参 キャベツ 葱 玉葱 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 レモン でこぼん	スキムミルク 牛乳 マロンケーキ	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	533 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.6 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】野菜・切り昆布はやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 7日・20日・28日



