



# 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	午前 午後	スキムミルク 牛乳 バナナケー	せんべい
6火	21水	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 じやが芋 パン粉 かつお節 かまぼこ	油揚げ 豚挽肉 卵 豆腐	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水	22木	クロワッサン ポトフ マカロニグラタン 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩	1 2 2	パン じやが芋 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木	23金	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 醋 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金	26月	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 醋 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 ブルーンパウンド ケーキ	ビスケット
13火	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 春雨	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水	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	2	パン 小麦粉 バター じやが芋	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木	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 プラウニー	ゼリー クラッカー
16金	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 じやが芋 卵	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土	24土	肉うどん ツナじやが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じやが芋	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土	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 クリームパン	クッキー
20火	お誕生会	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 醋 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 バター 油 片栗粉 かつお節	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	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	献立名	調味料	味付基準	材料名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のものになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
5月	19	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火	21	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水	22	ジャムサンド ポトフ マカロニグラタン	コンソメ 塩 コンソメ 塩	1 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木	23	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 醋 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金	26	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐	だし汁 味噌 醤油 みりん ごま油	1 3	米 片栗粉	油揚げ 豚挽肉 豆腐	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 ブルーンパウンド ケーキ	ビスケット
13火	27	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	1 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水	28	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	コンソメ 塩 塩 こしょう カレー粉 醤油 砂糖 醋 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木	29	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	1 3	米 板麩 パン粉	豆腐 鶏挽肉 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 プラウニー	ゼリー クラッカー
16金	30	ご飯 味噌汁 筑前煮 だし巻き卵 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖	1 3	米 じゃが芋	油揚げ 鶏肉	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土	24	肉うどん ツナじやが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	豚肉 卵	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土	31	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火	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 醋 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

## 【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



	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



