



# 2023年1月 予定献立表



認定こども園 両野こども園

日	曜	昼食献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ	あか	みどり
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5	木	米 幼児牛乳 シーフードカレー 温野菜サラダ	グレープゼリー	幼児野菜フルーツ 星食べよ	米、油	牛乳、ローリエ、えび、豆乳、ツナ油漬缶	玉葱、かぶ、ブロッコリー、人参、ごぼう、マッシュルーム缶、グリーンピース缶、かぶ・葉
6	金	食パン ポテトグラタン フルーツサラダ 七草がゆ 水菜と椎茸のスープ	幼児牛乳 ハードビスケット	麦茶 白玉団子	じゃがいも、白玉粉、米、黒砂糖、油	木綿豆腐、ベーコン、とろけるチーズ、きな粉	レタス、玉葱、みかん缶、きゅうり、みずな、なすな、しいたけ、マッシュルーム缶
7	土	スタミナうどん キャベツと大豆の和え物	幼児ぶどう ぱりんこ	健康ヨーグルト アスパラガスビスケット	ゆでうどん、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、大豆水煮、豚肉	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、ねぎ、にら
10	火	米 きんとん 麦茶 松風焼き 紅白なます	牧場ヨーグルト	幼児牛乳 ばかうけ	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ	だいこん、玉葱、りんご、れんごん、人参、しょうが、あおのり
11	水	食パン プッチンゼリー クリームシチュー わかめとキャベツのサラダ	麦茶 ハッピーターン	ほうじ茶 フライドポテト	フライドポテト、じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、ちりめんじゃこ、バター	玉葱、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、人参、かぶ、コーン缶、生わかめ、グリーンピース缶、あおのり
12	木	米 鮎の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 大根のジンジャースープ	幼児りんご 乾パン	牧場いちごヨーグルト 動物ヨーチ	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	ヨーグルト(加糖)、かじき	ほうれんそう、もやし、だいこん、しめじ、人参、あさつき、しょうが
13	金	食パン ポトフ 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ	幼児野菜フルーツ ウエハース	みかん ミニサラダせんべい	ごま油、砂糖、ごま(乾)	鶏むね肉、ウインナーソーセージ、米みそ、チーズ、しらす干し、鶏もも肉	みかん、ほうれんそう、きゅうり、大根、ブロッコリー、人参、えのきたけ、にんにく
14	土	照り焼きチキンパン マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	幼児牛乳 星食べよ	幼児りんご ココナッツサブレ	バーガーパン、マカロニ、マヨドレ	鶏もも肉	りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、きゅうり、人参、椎茸、ねぎ
16	月	ひじきご飯 スティック胡瓜 かみかみ汁	麦茶 やさしいばかうけ	麦芽飲料 キャロットケーキ	米、小麦粉、切りこんにゃく、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉、卵、バター、油揚げ、凍り豆腐	きゅうり、人参、れんごん、ごぼう、椎茸、いんげん、ひじき
17	火	ぶどうパン 幼児野菜 ミートソースパグティ マリネサラダ	ピーチゼリー	ミルージュ えびせんべい	ぶどうパン、スパゲティ、油	豚ひき肉、ハム、バター、粉チーズ	玉葱、レタス、トマト、きゅうり、人参、パセリ、にんにく、椎茸
18	水	かき揚げ天丼 即席漬け 豆腐となめこの味噌汁	幼児ぶどう 乗り物ビスケット	幼児牛乳 バナナ	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、バナメイエビ、卵、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、なめこ、ねぎ、みつば
19	木	米 幼児牛乳 カレー 温野菜サラダ	グレープゼリー	幼児野菜フルーツ 星食べよ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、豆乳	玉葱、かぶ、ブロッコリー、人参、ごぼう、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース缶、かぶ・葉
20	金	食パン ポテトグラタン フルーツサラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児牛乳 ハードビスケット	麦茶 白玉団子	じゃがいも、白玉粉、黒砂糖、油	木綿豆腐、ベーコン、とろけるチーズ、きな粉	レタス、玉葱、みかん缶、きゅうり、みずな、椎茸、マッシュルーム缶
21	土	スタミナうどん キャベツと大豆の和え物	幼児ぶどう ぱりんこ	健康ヨーグルト アスパラガスビスケット	ゆでうどん、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、大豆水煮、豚肉	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、ねぎ、にら
23	月	米 麩のすまし汁 厚揚げの味噌煮 切干大根のはりはり漬け	幼児ぶどう かあさんビスケット	ココアミルク メロンパン	米、じゃがいも、油、焼豆、砂糖	生揚げ、鶏小間、脱脂粉乳、米みそ、かにかまぼこ	玉葱、ほうれんそう、人参、きゅうり、筍、えのきたけ、切り干し大根、ピーマン、ねぎ
24	火	米 きんとん 麦茶 松風焼き 紅白なます	健康ヨーグルト	幼児牛乳 ばかうけ	米、さつまいも、パン粉、砂糖、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ	だいこん、玉葱、りんご、れんごん、人参、しょうが、あおのり
25	水	食パン プッチンゼリー クリームシチュー わかめとキャベツのサラダ	麦茶 ハッピーターン	ほうじ茶 フライドポテト	フライドポテト、じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、脱脂粉乳、しらす干し、ちりめんじゃこ、バター	玉葱、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、人参、かぶ、コーン缶、生わかめ、グリーンピース缶、あおのり
26	木	米 鮎の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 大根のジンジャースープ	幼児りんご 乾パン	牧場いちごヨーグルト 動物ヨーチ	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	ヨーグルト(加糖)、かじき	ほうれんそう、もやし、だいこん、しめじ、人参、あさつき、しょうが
27	金	食パン ポトフ 鶏肉の香味焼き カルシウムサラダ	幼児野菜フルーツ ウエハース	みかん ミニサラダせんべい	ごま油、砂糖、ごま(乾)	鶏むね肉、ウインナーソーセージ、米みそ、チーズ、しらす干し、鶏もも肉	みかん、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、ブロッコリー、人参、えのきたけ、にんにく
28	土	照り焼きチキンパン マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	幼児牛乳 星食べよ	幼児りんご ココナッツサブレ	バーガーパン、マカロニ、マヨドレ	鶏もも肉	りんご濃縮果汁、チンゲンサイ、きゅうり、人参、椎茸、ねぎ
30	月	ひじきご飯 スティック胡瓜 かみかみ汁	麦茶 やさしいばかうけ	麦芽飲料 キャロットケーキ	米、小麦粉、切りこんにゃく、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉、卵、バター、油揚げ、凍り豆腐	きゅうり、人参、れんごん、ごぼう、椎茸、いんげん、ひじき
31	火	ぶどうパン 幼児野菜 ミートソースパグティ マリネサラダ	ピーチゼリー	プリンアラモード	ぶどうパン、スパゲティ、油	豚ひき肉、ホイップクリーム、ハム、バター、粉チーズ	玉葱、レタス、トマト、みかん缶、きゅうり、人参、キウイフルーツ、いちご、パセリ、にんにく、椎茸

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<月平均栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳以上児	545kcal	21.9g	17.2g	1.8g
3歳未満児	501kcal	19.2g	14.7g	1.5g