



2022年1月献立表 (離乳完了期～乳児～幼児食用)

大和YMCA保育園

日 に ち	昼 食					午後おやつ						午後おやつ
	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ		主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
4 火	チキンカレー		春雨サラダ	スープ	りんご	牛乳 きな粉かりんとう カリカリ煮干し						
	七分つき米、玄米、鶏肉、しょうが、油 じゃがいも、人参、玉ねぎ、豆乳、ケチャップ、ソース 野菜ブイヨン、カレー粉、しょうゆ、塩、砂糖、片栗粉	春雨、きゅうり、切り干し大根 ごま、マヨドレ 酢、砂糖、しょうゆ	キャベツ、コーン、きくらげ 野菜ブイヨン、塩	煮干し、塩、青のり		牛乳 玄米マカロニ、きな粉、砂糖、油 煮干し、塩、青のり						
5 水	玄米ごはん	豚肉のすき焼き	パンバンジーサラダ	すまし汁	いよかん	牛乳 ハッシュドポテト						
	七分つき米、玄米	豚肉、豆腐、白菜、人参、ねぎ しゅんぎく、えのきたけ、しらたき、酒 しょうゆ、砂糖、かつおだし、昆布だし	鶏ささみ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、なめこ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし ごま、ごま油	玉ねぎ、なめこ、ほうれん草 じゅんぎく、えのきたけ、しらたき、酒 しょうゆ、酢、砂糖 ごま、ごま油		牛乳 じゃがいも、米粉 塩、油						
6 木	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ焼き	納豆和え	みそ汁	みかん	牛乳 ちゃんぽん風						
	七分つき米	鶏肉、レモン汁 砂糖、しょうゆ	納豆、人参、ほうれん草、えのきたけ 豆乳、野菜ブイヨン、しょうゆ、塩、砂糖、片栗粉	かぼちゃ、切干大根、みつば かづおだし、昆布だし、みそ		牛乳 米粉めん、豚肉、キャベツ、コーン もやし、人参、きくらげ、ごま油 豆乳、野菜ブイヨン、しょうゆ、塩、酒						
七草メニュー												
7 金	玄米ごはん	ぶり大根	ほうれん草の海苔和え	すまし汁	りんご	牛乳 七草がゆ						
	玄米、七分つき米	ぶり、大根、しょうが、かつおだし 昆布だし、じゅんぎく、えのきたけ、酒	ほうれん草、人参、もやし じゅんぎく、えのきたけ、しらたき、酒 しょうゆ、砂糖、のり	かぶ、かぶの葉、じゃがいも かつおだし、昆布だし、塩 じゅんぎく、せり、なずな、すずな すずしろ、ごきょう、はこべら、ほとけのざ		牛乳 米、かつおだし、昆布だし、塩 じゅんぎく、せり、なずな、すずな すずしろ、ごきょう、はこべら、ほとけのざ						
8 土	ごはん	松風焼き	高野豆腐の煮物	すまし汁	せんべい	牛乳 お菓子						
	七分つき米	鶏ひき肉、ねぎ、葉ねぎ、豆腐 えのきたけ、片栗粉、みそ、砂糖 しょうゆ	高野豆腐、人参、いんげん、大根 かつおだし、昆布だし、砂糖 じゅんぎく	じゃがいも、キャベツ、しめじ かつおだし、昆布だし じゅんぎく、塩		牛乳 せんべい						
11 火	ごはん	カジキのカレームニエル	ほうれん草の洋風和え	スープ	りんご	牛乳 里芋おにぎり 田作り						
	七分つき米	カジキ、塩、ごま カレー粉、米粉、マヨドレ	ほうれん草、人参、エリンギ、コーン 油、塩、野菜ブイヨン	大根、わかめ、葉ねぎ かつおだし、昆布だし、酒、塩 煮干し、じゅんぎく、砂糖、ごま		牛乳 七分つき米、里芋、人参 かつおだし、昆布だし、酒、塩 煮干し、じゅんぎく、砂糖、ごま						
12 水	中華丼		切干大根の甘酢和え	すまし汁	みかん	牛乳 きな粉クッキー						
	七分つき米、玄米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ きくらげ、じゅんぎく、えのきたけ、ごま油、じゅんぎく、塩 片栗粉	切干大根、きゅうり、ごま 砂糖、酢、じゅんぎく	もぞく、えのきたけ、ねぎ かつおだし、昆布だし じゅんぎく、塩	きな粉、米粉、ベーキングパウダー 油、砂糖、豆乳、片栗粉		牛乳 七分つき米、玄米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ きくらげ、じゅんぎく、えのきたけ、ごま油、じゅんぎく、塩 片栗粉						
13 木	ごはん	トマトクリーム煮	じゃがいものきんぴら	スープ	いよかん	牛乳 米粉のジャージャー麺風						
	七分つき米	鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム 大豆、トマトピューレー、油 豆乳、野菜ブイヨン、塩、砂糖、ケチャップ	じゃがいも、ビーマン、もやし、しらたき キャベツ、コーン、水菜 野菜ブイヨン、塩	キャベツ、コーン、水菜 野菜ブイヨン、塩、砂糖、ごま油		牛乳 米粉のジャージャー麺風						
14 金	ごはん	厚揚げのそぼろあん	小松菜ともやしの和え物	みそ汁	ばんかん	牛乳 焼きドーナツ						
	七分つき米	豚ひき肉、厚揚げ、ねぎ、人参、いんげん かつおだし、昆布だし じゅんぎく、砂糖、酒、片栗粉	小松菜、もやし、きゅうり 豆腐、米粉、ベーキングパウダー 砂糖、純ココア、油、粉糖	あおさ、玉ねぎ、しめじ かつおだし、昆布だし じゅんぎく、砂糖、酒		牛乳 七分つき米、豚ひき肉、白菜 人参、玉ねぎ、油、野菜ブイヨン、みそ じゅんぎく、砂糖、片栗粉						
15 土	ごはん	豚のじゅうが焼き	野菜炒め	みそ汁	せんべい	牛乳 お菓子						
	七分つき米	豚肉、玉ねぎ、じゅうが キャベツ、人参、コーン 油、塩、野菜ブイヨン	しめじ、キャベツ、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	かつおだし、昆布だし じゅうが、砂糖		牛乳 せんべい						
17 月	ふりかけごはん	鶏肉の香味焼き	ひじきのみぞ煮	すまし汁	りんご	牛乳 いちご豆乳もち						
	七分つき米、昆布 油揚げ、ごま、あおさ じゅんぎく、砂糖、酢	鶏肉、ねぎ、じゅうが ひじき、人参、いんげん 酒、塩	とろろ昆布、大根、えのきたけ かつおだし、昆布だし 砂糖、みそ	とろろ昆布、大根、えのきたけ かつおだし、昆布だし じゅうが、砂糖		牛乳 いちご豆乳もち						
18 火	玄米ごはん	豚肉のすき焼き	パンバンジーサラダ	すまし汁	いよかん	牛乳 ハッシュドポテト						
	七分つき米、玄米	豚肉、豆腐、白菜、人参、ねぎ じゅんぎく、えのきたけ、しらたき、酒 じゅんぎく、砂糖、かつおだし、昆布だし	鶏ささみ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、なめこ、ほうれん草 かつおだし、昆布だし ごま、ごま油	玉ねぎ、なめこ、ほうれん草 じゅんぎく、えのきたけ、しらたき、酒 じゅんぎく、酢、砂糖 ごま、ごま油		牛乳 じゃがいも、米粉 塩、油						

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。

※朝おやつは、せんべいを提供します。

※献立は都合により変更することがあります。

<栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
乳児	494	21.9	15.6	65	3.6	300	2.4	222	0.45	0.48	29	1.3