

令和5年



保育所給食献立表

3歳未満児



| 日曜 | 朝のおやつ | 昼食 | おやつ | 3色分類 | | |
|----|-------|---|-------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) |
| 3 | 火 | 正月休み1/3まで | | | | |
| 4 | 水 | クラッカー ご飯 鶏肉のパン粉焼き みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト和え | 黒糖ラスク 豆乳 | 鶏もも肉 チーズ みそ ヨーグルト 豆乳 | 天然酵母のクラッカー 米 パン粉 大豆油 ふ マヨネーズ 食パン バター 黒砂糖 | 小松菜 ブロッコリー コーン もも缶 パイン缶 |
| 5 | 木 | りんご ご飯 さばのカレームニエル みそ汁 キャベツと人参の甘酢和え オレンジ | ビスケット 牛乳 | さば 油揚げ みそ 牛乳 | 米 薄力粉 油 砂糖 ビスケット | りんご わかめ 玉ねぎ キャベツ にんじん オレンジ |
| 6 | 金 | オレンジ ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 春雨のごま和え パ | ホットケーキ 牛乳 | 豚もも肉 厚揚げ 油揚げ みそ ささみ 卵 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃがいも はるさめ ごま油 ごま ホットケーキミックス バター いちごジャCaせんべい 米 ごま油 さつま芋 ふ スティックパン | オレンジ 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 パナナ |
| 7 | 土 | せんべい チャーハン ふかし芋 みそ汁 みかん缶 | スティックパン 牛乳 | ぶたひき肉 みそ 牛乳 | | 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース 小松菜 みかん缶 |
| 9 | 月 | 成人の日 | | | | |
| 10 | 火 | ビスコ みそ煮込みうどん 芋きんとん 花野菜のごま和え パイン缶 | おにぎり お茶 | 鶏もも 麦みそ ツナ | ビスコ うどん 砂糖 さつま芋 ごま 米 マヨネーズ | 玉ねぎ にんじん グリンピース レーズン ブロッコリー カリフラワー(冷凍) パイン缶 味付け |
| 11 | 水 | りんご ご飯 白身魚の蒲焼き みそ汁 にんじんしりしり みかん | いちごのスティックケーキ R-1のむヨーグルト | ホキ みそ まぐろ R-1のむヨーグ | 米 片栗粉 油 砂糖 | りんご ほうれんそう しめじ にんじん コーン みかん |
| 12 | 木 | みかん お弁当会 | ヨーグルト パナナ | みそ | | みかん パナナ |
| 13 | 金 | チーズ ロールパン カップグラタン ミネ ストローネ ブロッコリーサラダ オレンジ | おにぎり お茶 | 鶏もも 牛乳 チーズ ハム ツナ | ロールパン マカロニ バター 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ 米 | 玉ねぎ コーン しめじ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー オレンジ |
| 14 | 土 | クラッカー カレーライス なます ワカメスープ パイン缶 | マフィン 牛乳 | 鶏もも 牛乳 | 天然酵母のクラッカー 米 じゃがいも バター 砂糖 ごま ごま油 マフィン | にんじん 玉ねぎ 大根 みかん缶 わかめ 長ねぎ 干しいたけ パイン缶 |
| 16 | 月 | ビスコ 麦ごはん つくね焼き みそ汁 ポテトサラダ りんご | 黒糖蒸しパン ヨーグルトジョイ | 鶏ひき肉 みそ ハム 牛乳 | ビスコ 米 押し麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 強力粉 黒砂糖 | えのきたけ 長ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー レーズン りんご |
| 17 | 火 | りんご スパゲッティミートソース じゃ がバターしょうゆ コーンスー | おほかおにぎり お茶 | ぶたひき肉 豚レバーミンチ ベーコン チーズ 卵 削り節 | スパゲッティ オリーブ油 バター 片栗粉 油 じゃがいも 米 砂糖 | りんご 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト トマトピューレー あおのり コーン ねぎ パナナ |
| 18 | 水 | バナナ ご飯 チンジャオロース すまし汁 かぼちゃ煮 みかん | 米粉のカップケーキ 牛乳 | 豚もも肉 牛乳 | 米 ごま油 油 片栗粉 焼きふ砂糖 | バナナ 長ねぎ たけのこ 赤ピーマン ビーマン 玉ねぎ えのきたけ わかめ かぼちゃ |
| 19 | 木 | オレンジ ご飯 鶏肉照り焼き そうめん 汁 納豆和え パナナ | きなこサンド 牛乳 | 鶏もも肉 納豆 ツナ きなこ牛乳 | 米 油 そうめん 食パン バター 砂糖 | オレンジ ねぎ 小松菜 にんじん パナナ |
| 20 | 金 | チーズ ご飯 白身魚のタルタルソース ゆし豆腐 大根のごまサラダ オレンジ | ごまスコーン 豆乳 | ホキ 卵 ゆし豆腐 豆乳 | 米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ホットケーキミックス | きゅうり ねぎ 大根 にんじん わかめ オレンジ |
| 21 | 土 | ビスケット ご飯 豆腐と豚肉のみそ炒め みそ汁 酢の物 モモ缶 | | 沖縄豆腐 豚もも みそ | ビスケット 米 油 砂糖 ごま油 | 長ねぎ ビーマン しいたけ にんじん ほうれんそう しめじ わかめ きゅうり もも缶 |
| 23 | 月 | チーズ ご飯 鮭のムニエル みそ汁 ごぼうサラダ りんご | シュガーラスク まめび よ | 鮭 油揚げ みそ まめびよ | 米 薄力粉 油 バター はるさめ マヨネーズ 砂糖 食パン | りんご 玉ねぎ ごぼう にんじん |
| 24 | 火 | りんご 沖縄そば 芋天ぷら ブロッ コリーサラダ パナナ | おにぎり お茶 | 豚三枚肉 大丸かまぼこ 卵 ツナ みそ | 沖縄そば 砂糖 さつま芋 薄力粉 油 マヨネーズ 米 | りんご ねぎ ブロッコリー にんじん パナナ 味付けのり |
| 25 | 水 | ビスコ ご飯 和風マーボー豆腐 み そ汁 かぼちゃのサラダ オレ | ちんぴん 豆乳 | 絹ごし豆腐 ぶたひき肉 鶏レ バー みそ サラダチーズ 豆乳 | ビスコ 米 油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖 砂糖 | 玉ねぎ しいたけ ねぎ 大根 にんじん しめじ かぼちゃ きゅうり オレンジ |
| 26 | 木 | オレンジ ご飯 酢豚 みそ汁 さつま芋 とリンゴのサラダ みかん | 焼きビーフン R-1のむヨーグルト | 豚もも 沖縄豆腐 みそ 豚ロ ース R-1のむヨーグルト | 米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 マヨネーズ ビーフン | オレンジ にんじん 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ パイン缶 なめこ 小松菜 りんご |
| 27 | 金 | せんべい ご飯 ハンバーグ ホワイト スープ ごま和え パナナ | お誕生ケーキ 完熟りんごジュース | ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 | Caせんべい 米 パン粉 ごま 砂糖 スポンジケーキ | 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン 小松菜 パナナ |
| 28 | 土 | バナナ ご飯 ポークチャップ みそ汁 粉ふき芋 パイン缶 | レーズンパン 牛乳 | 豚肩ロース みそ 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃがいも バター レーズンパン | バナナ しめじ ビーマン 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パイン缶 |
| 30 | 月 | りんご 大豆カレーライス なます み そ汁 みかん | クレープ 豆乳 | 大豆 鶏ひき肉 豚レバーミン チ みそ 豆乳 | 米 じゃがいも バター 砂糖 | りんご にんじん 玉ねぎ ビーマン 大根 みかん缶 ほうれんそう しめじ みかん |
| 31 | 火 | オレンジ みそラーメン ごぼうチップス スティック野菜 パナナ | おにぎり お茶 | 豚もも みそ | 中華めん ごま油 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 米 ごま | オレンジ 白菜 もやし にんじん コーン 長ねぎ ごぼう きゅうり パナナ 塩昆布 |

※材料・行事・その他の都合により献立を変更することがあります。(作成者) 栄養士 橘田 知弥子

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましよう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど