



# 1月献立表



令和4年度

横川さくら保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は午前中の水分補給)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4 水	チキンと野菜の ミルクカレー ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ みかん	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、鶏こま肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、なたね油、牛乳、カレールウ、片栗粉、/ブロッコリー、きゅうり、赤パプリカ、砂糖、食塩、酢、なたね油、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、コーン缶、マヨネーズ、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 コーン蒸しパン	479 16.7 17.5 5
5 木	玄米ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 キャベツの マヨボンサラダ ごぼうの味噌汁 りんご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、発芽玄米、/さば、酒、食塩、/生ひじき、にんじん、いんげん、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、/キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、砂糖、/ごぼう、しいたけ、ねぎ、かつおだし汁、淡色みそ、/りんご、/牛乳、/さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 大学芋	502 19.2 19.4 3.8
6 金	ご飯 鶏肉と卵のケチャップ炒め 三色ナムル レタスのとろみスープ バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/卵、鶏こま肉、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、黒きくらげ、ごま油、しょうが、にんにく、鶏ガラ、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢、すりごま、/レタス、たまねぎ、エリンギ、鶏ガラ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/米、七草、食塩、かつおだし汁、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 七草粥	490 18 14.9 3.1
7 土	ご飯 肉味噌 豆腐と根菜の煮物 小松菜としめじの煮物 じゃがいもの味噌汁 みかん	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/豚ひき肉、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、酒、砂糖、にんにく、しょうが、万能ねぎ、/木綿豆腐、鶏こま肉、ごぼう、だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、片栗粉、/こまつな、しめじ、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油、/じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、淡色みそ、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、小麦粉、ベーキングパウダー、メープルシロップ、バター、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 コーンフレーク クッキー	489 18.6 17.6 4.8
10 火	塩焼きそば れんこんの中華 ゴマダレサラダ 中華コーンスープ ヨーグルト	牛乳、/麦茶(浸出液)、/焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、なたね油、にんにく、鶏ガラ、食塩、/れんこん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、ねりごま、/クリームコーン缶、コーン缶、えのきたけ、万能ねぎ、鶏ガラ、食塩、片栗粉、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/ほうじ茶(浸出液)、米、発芽玄米、食塩、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 茶飯おにぎり	497 20.5 13 4.5
11 水	黒糖パン コーンクロック キャベツのフレンチサラダ トマトスープ みかん	牛乳、/麦茶(浸出液)、/黒糖パン、/じゃがいも、鶏ひき肉、たまねぎ、コーン缶、なたね油、食塩、小麦粉、パン粉、揚げ油、中濃ソース、/キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、なたね油、酢、砂糖、食塩、/トマト、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、調製豆乳、バター、ブルーベリー、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 ブルーベリー スコーン	491 17.3 20 5.9
12 木	納豆ご飯 鶏肉とれんこんの味噌炒め 白菜の柚子和え 長芋のすまし汁 バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、砂糖、/鶏こま肉、れんこん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、ごま油、しょうが、淡色みそ、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、/はくさい、きゅうり、にんじん、ゆず果汁、ゆず果皮、しょうゆ(うすくち)、砂糖、食塩、/ながいも、たまねぎ、しいたけ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ(うすくち)、/バナナ、/牛乳、/スバゲティ、ブロッコリー、ツナ水煮缶、しめじ、にんにく、オリーブ油、しょうゆ、酒、みりん、刻みのり、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 ツナと ブロッコリーの 和風パスタ	515 23.4 17.3 4.7
13 金	ご飯 ぶりのオイスター焼き 海藻サラダ ワンタンスープ りんご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/ぶり、酒、しょうが、オイスターソース、しょうゆ、砂糖、片栗粉、さつまいも、/だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、しょうゆ、酢、ごま油、砂糖、/豚ひき肉、ねぎ、しいたけ、ワンタンの皮、鶏ガラ、食塩、ごま油、/りんご、/麦茶(浸出液)、/じゃがいも、たまねぎ、なたね油、牛乳、コンソメ、食塩、上新粉、パセリ粉、/クラッカー、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 麦茶 じゃがいもの ポターージュ クラッカー	452 19.5 15.9 4.4
14 土	ご飯 海苔煮 鶏肉と里芋の煮物 切り干し大根サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/ほしのり、水、みりん、しょうゆ、/鶏こま肉、さといも、たまねぎ、まいたけ、にんじん、かつおだし汁、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、なたね油、/絹ごし豆腐、たまねぎ、かつおだし汁、淡色みそ、/バナナ、/牛乳、/ハム、ピザ用チーズ、パイ皮、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 ハムチーズパイ	495 19.4 19.9 3.3
16 月	ご飯 なめたけ煮 厚揚げのチャンプルー 白菜の梅和え 二ろの味噌汁 みかん	麦茶(浸出液)、/牛乳、/米、/えのきたけ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、/生揚げ、鶏こま肉、こまつな、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、食塩、片栗粉、かつお節、/はくさい、きゅうり、減塩うめ干し、砂糖、しょうゆ、/にら、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、淡色みそ、/みかん、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、なたね油、	◎お茶・麦茶 ◎牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン	495 19.2 15.9 3.5
17 火	豚肉とキャベツの スバゲティ かぼちゃの レズンサラダ チキンときのこのスープ りんご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/スバゲティ、豚こま肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、オリーブ油、にんにく、昆布茶、食塩、コンソメ、パセリ粉、/かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干し豆腐、酢、なたね油、食塩、/鶏こま肉、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、セロリー、コンソメ、食塩、/りんご、/牛乳、/米、プロセスチーズ、塩こんぶ、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 チーズと塩昆布 のおにぎり	473 20 13.8 4.7

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は午前中の水分補給)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	ご飯 大葉味噌 ひじき入り厚焼き卵 小松菜の しょうが風味サラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/しそ、ごま油、砂糖、みりん、淡色みそ、/卵、鶏ひき肉、酒、生ひじき、ねぎ、いんげん、たけのこ(ゆで)、なたね油、みりん、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/ごまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酢、なたね油、/さつまいも、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、淡色みそ、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/いちご、/塩せんべい、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 いちご 塩せんべい	445 19.8 12.6 2.6
19 木	コーンライス 鮭のパン粉焼き ブロッコリーの レモン風味サラダ オニオンスープ りんご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、コーン缶、コンソメ、食塩、/さけ、食塩、酒、オリーブ油、パン粉、/ブロッコリー、にんじん、きゅうり、エリンギ、なたね油、レモン果汁、砂糖、食塩、/たまねぎ、なたね油、にんにく、コンソメ、食塩、パセリ粉、/りんご、/牛乳、/コッペパン、鶏ささ身、たまねぎ、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、すりごま、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 ささみの ゴママヨドッグ	488 24.8 14.8 3.4
20 金	ご飯 油淋鶏 大根の塩ダレサラダ わかめスープ バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/鶏もも肉、酒、しょうが、片栗粉、揚げ油、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、/だいこん、チンゲンサイ、にんじん、食塩、にんにく、鶏ガラ、ごま油、/生わかめ、たまねぎ、鶏ガラ、食塩、ごま油、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、キャベツ、豚ひき肉、なたね油、中濃ソース、かつお節、あおりの、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 お好み焼き	446 19.1 15 2.1
21 土	ミルクパン 鶏肉と大豆のカレー風味煮 ほうれん草のソテー ポイルワインナー みかん	牛乳、/麦茶(浸出液)、/ミルクパン、/鶏こま肉、だいず水煮缶詰、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、オリーブ油、カレー粉、コンソメ、食塩、/ほうれん草、たまねぎ、しめじ、なたね油、コンソメ、食塩、/ワインナー、/みかん、/牛乳、/焼豆、バター、グラニュー糖、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 お菓子の シュガーラスク	474 20.3 25.1 4.2
23 月	豆乳ちゃんぽん風うどん 焼きかぼちゃ れんごんのきんぴら バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/ゆでうどん、豚こま肉、キャベツ、たまねぎ、かまぼこ、黒きくらげ、コーン缶、ごま油、しょうが、調製豆乳、オイスターソース、食塩、しょうゆ(うすくち)、/かぼちゃ、なたね油、/れんごん、にんじん、ごま油、砂糖、みりん、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/ながいも、にんにく、しょうが、しょうゆ、砂糖、片栗粉、揚げ油、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 長芋の竜田揚げ	440 18.9 16.4 4.4
24 火	ご飯 麻婆豆腐 中華大根 チンゲン菜のスープ みかん	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、テンメンジャン、淡色みそ、砂糖、酒、片栗粉、/だいこん、砂糖、しょうゆ、ごま油、酢、/チンゲンサイ、エリンギ、たまねぎ、にんじん、鶏ガラ、食塩、/みかん、/牛乳、/かぼちゃ、バター、砂糖、牛乳、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 スイートパンプキン	443 17.2 15 4.5
25 水	ご飯 鯖の磯辺焼き ふかし芋 納豆和え 白菜の味噌汁 りんご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/さわら、酒、しょうが、みりん、しょうゆ、ごま油、あおりの、/さつまいも、/挽きわり納豆、ほうれん草、にんじん、しめじ、しょうゆ、砂糖、/はくさい、だいこん、にんじん、かつおだし汁、淡色みそ、/りんご、/牛乳、/にんじん、ゼラチン、水、オレンジジュース、砂糖、/ビスケット、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 キャロットゼリー ビスケット	464 20.9 12.7 3.4
26 木	ほうれん草パン ベーコンと花野菜の チーズオムレツ コールスローサラダ きのこのミネストローネ バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/ほうれん草パン、/卵、ベーコン、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、なたね油、コンソメ、食塩、とろけるチーズ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、砂糖、食塩、酢、なたね油、/しめじ、エリンギ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、酒、鶏ガラ、桜えび、ごまつな、にんじん、黒きくらげ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 干しえび入り 中華混ぜご飯	521 20.5 20.8 4
27 金	ご飯 小松菜としらすのふりかけ 蒸し鶏のおろしがけ ゆかりサラダ 豚汁 いちご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/ごまつな、しらす(生)、白ごま(乾)、ごま油、/鶏もも肉、酒、食塩、だいこん、酒、みりん、しょうゆ、/はくさい、きゅうり、にんじん、ゆかりふりかけ、なたね油、酢、砂糖、/豚こま肉、たまねぎ、にんじん、さといも、かつおだし汁、淡色みそ、/いちご、/牛乳、/食パン、バター、きな粉、砂糖、牛乳、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 きな粉トースト	449 22.5 15 3.8
28 土	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め もやしのナムル 春雨スープ バナナ	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、/豚こま肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、砂糖、しょうゆ、鶏ガラ、酒、片栗粉、/もやし、きゅうり、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、/はるさめ、にら、えのきたけ、鶏ガラ、食塩、/バナナ、/牛乳、/玄米ほんせん醤油味、マッシュマロ、なたね油、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 マッシュマロおこし	427 17 12.1 2.5
30 月	豚肉の卵とじ丼 かぶの浅漬け 煮豆 舞茸のすまし汁 みかん	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、豚こま肉、たまねぎ、ごぼう、しょうが、ごま油、卵、かつおだし汁、酒、砂糖、みりん、しょうゆ(うすくち)、片栗粉、みつば、/かぶ、かぶ・葉、きゅうり、にんじん、昆布茶、食塩、しょうが、/金時豆、砂糖、食塩、/まいたけ、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、/みかん、/牛乳、/あんパン、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 あんぱん	505 20.7 13.5 4
31 火	カレー風味ライス おからハンバーグ グリルドポテト コロコロ野菜のソテー かぼちゃのミルクスープ りんご	牛乳、/麦茶(浸出液)、/米、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉、/豚ひき肉、おから、食塩、たまねぎ、なたね油、調製豆乳、片栗粉、ケチャップ、中濃ソース、/フライドポテト、/コーン缶、にんじん、いんげん、バター、コンソメ、食塩、/かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、牛乳、コンソメ、食塩、上新粉、/りんご、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、バニラエッセンス、ホイップクリーム、いちご、	◎牛乳 ◎お茶・麦茶 牛乳 いちごの カップケーキ	566 18.9 22.7 4.8

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 1月離乳食献立 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

令和4年度

日付	後期	中期	初期
4水	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ みかん	お粥 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ みかん	お粥 野菜の煮物 ブロッコリーサラダ みかん
5木	ご飯 鯛と野菜の煮物 キャベツとひじきのサラダ りんご	お粥 鯛と野菜の煮物 キャベツとのサラダ りんご	お粥 鯛と野菜の煮物 キャベツとのサラダ りんご
6金	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し バナナ	お粥 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し バナナ	お粥 たまねぎの煮物 ほうれん草のお浸し バナナ
7土	ご飯 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 みかん	お粥 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のすまし汁 みかん	お粥 と野菜の煮物 じゃが芋のすまし汁 みかん
10火	豚塩うどん コンスープ ヨーグルト	豚肉と野菜のうどん コンスープ ヨーグルト	野菜のうどん コンスープ ヨーグルト
11水	食パン 鶏肉とキャベツの煮物 トマトスープ みかん	パン粥 鶏肉とキャベツの煮物 トマトスープ みかん	パン粥 キャベツの煮物 トマトスープ かん
12木	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌煮 スティック野菜 バナナ	お粥 鶏肉とキャベツの煮物 ココロ野菜 バナナ	お粥 キャベツの煮物 野菜ペースト バナナ
13金	ご飯 ツナとさつま芋の煮物 大根のサラダ りんご	お粥 ツナとさつま芋の煮物 大根のサラダ りんご	お粥 さつま芋の煮物 大根のサラダ りんご
14土	ご飯 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのサラダ バナナ	お粥 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのサラダ バナナ	お粥 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのサラダ バナナ
16月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 白菜のおかか和え みかん	お粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜のおかか和え みかん	お粥 野菜の煮物 白菜のサラダ みかん
17火	豚肉とキャベツのスパゲティ かぼちゃのサラダ りんご	豚肉とキャベツのスパゲティ かぼちゃのサラダ りんご	野菜のあんかけ粥 かぼちゃのサラダ りんご
18水	ご飯 鶏肉とひじきの煮物 さつま芋の味噌汁 ヨーグルト	お粥 鶏肉とひじきの煮物 さつま芋のすまし汁 ヨーグルト	お粥 小松菜の煮物 さつま芋のすまし汁 ヨーグルト

横川さくら保育園

日付	後期	中期	初期
19木	ご飯 鮭と野菜の煮物 きゅうりのサラダ りんご	お粥 鮭と野菜の煮物 きゅうりのサラダ りんご	お粥 野菜の煮物 きゅうりのサラダ りんご
20金	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ バナナ	お粥 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ バナナ	お粥 野菜の煮物 にんじんスープ バナナ
21土	食パン 鶏肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草のサラダ みかん	パン粥 鶏肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草のサラダ みかん	パン粥 かぼちゃの煮物 ほうれん草のサラダ みかん
23月	豚肉と野菜のうどん かぼちゃサラダ バナナ	野菜のうどん かぼちゃサラダ バナナ	野菜のうどん かぼちゃサラダ バナナ
24火	ご飯 麻婆豆腐風 チンゲン菜のスープ みかん	お粥 麻婆豆腐風 チンゲン菜のスープ みかん	お粥 麻婆豆腐風 チンゲン菜のスープ みかん
25水	ご飯 ツナと野菜の煮物 白菜の味噌汁 りんご	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のすまし汁 りんご	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のすまし汁 りんご
26木	食パン 鶏肉とブロッコリーのミルク煮 トマトスープ バナナ	パン粥 鶏肉とブロッコリーのミルク煮 トマトスープ バナナ	パン粥 ブロッコリーのミルク煮 トマトスープ バナナ
27金	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 たまねぎの味噌汁 いちご	お粥 鶏肉と白菜の煮物 たまねぎのすまし汁 いちご	お粥 白菜の煮物 たまねぎのすまし汁 いちご
28土	ご飯 ツナと野菜の煮物 スティック野菜 バナナ	お粥 ツナと野菜の煮物 ココロ野菜 バナナ	お粥 野菜の煮物 野菜ペースト バナナ
30月	豚肉と野菜のあんかけ丼 かぶのサラダ みかん	豚肉と野菜のあんかけ粥 かぶのサラダ みかん	野菜のあんかけ粥 かぶのサラダ みかん
31火	ご飯 豚肉と野菜の煮物 かぼちゃのサラダ りんご	お粥 豚肉と野菜の煮物 かぼちゃのサラダ りんご	お粥 野菜の煮物 かぼちゃのサラダ りんご

※メニューは都合により変更する場合があります

