


た ま ほ い く え ん 献 立 表

2023年1月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	
日	ぎょうじ						1 お休み	
こよみ	昼食						元日 	
	午後のおやつ							
	延長保育軽食							
2 お休み	3 お休み	4 保育始め	5	6	七草	7	8 お休み	
振替休日			ツナカレー 春雨の和え物 フルーツ	ごはん 味噌汁 竹輪の卵とじ さつま芋のサラダ チーズ	小寒	☆二十四節気メニュー：小 鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます フルーツ	七草	中華丼 コンソメスープ もやしとひじきの中華和え フルーツ
			オレンジゼリー ウエハー 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳		七草粥 小魚 麦茶		バナナ せんべい 麦茶
			ゆかりおにぎり	塩昆布おにぎり		味噌おにぎり		
9 お休み	10 健康教室(幼) 防災訓練 ホヌ身体測定	11	12 わらべうたの時間 四季のお茶会(初釜)	13 幼児身体測定	14 個人面談	15	15 お休み	
成人の日		鏡開き	ゆかりごはん すまし汁 干草焼き ふるふき大根 フルーツ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 人参ドレッシングサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と卵の炒め物 フルーツ	豚丼 コンソメスープ 白菜のごま和え フルーツ		
			おしるこ 麦茶 コーンおにぎり	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	バナナ せんべい 麦茶		
			野菜スティックビスケット 牛乳 わかめおにぎり	鶏そぼろおにぎり	青海苔おにぎり			
16 たん・ちゅう身体測定 乳児健診	17 健康教室(幼)	18 リード合奏指導	19	20 ミュージックダンス 誕生日会	21 個人面談	22	22 お休み	
ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ フルーツ	玄米入りごはん 味噌汁 パンプキンオムレツ キャベツとささ身のマリネ フルーツ	ごはん 味噌汁 鯖の唐揚げ 納豆和え フルーツ	ポークカレー ブロッコリーサラダ ジョア	☆二十四節気メニュー：大 人参としらすの混ぜごはん 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸 フルーツ	ごはん コンソメスープ 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え フルーツ			
チーズパイ 牛乳 ゆかりおにぎり	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 わかめおにぎり	いちごジャム蒸しパン 牛乳 塩昆布おにぎり	シュガートースト 麦茶	誕生日会カップケーキ 乳児：麦茶 幼児：紅茶 コーンおにぎり	バナナ せんべい 麦茶			
			味噌おにぎり					
23	24 健康教室(幼)	25	26	27	28	29	29 お休み	
ごはん 味噌汁 豚肉の五目煮 大根のマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 トマトソースチキンローフ バイクドポテト チーズ	雑穀ごはん 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきとれん根の煮物 フルーツ	ごはん 味噌汁 鱈のフライ フレンチサラダ フルーツ	麦ごはん 味噌汁 車麩チャンプルー ブロッコリーとツナの和え フルーツ	ごはん コンソメスープ 麻婆豆腐 ピーマンと野菜のサラダ フルーツ			
ほうれん草の和風スパゲティ 牛乳 鶏そぼろおにぎり	パウンドケーキ 麦茶 わかめおにぎり	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶 青海苔おにぎり	わかめおにぎり(防災食) 麦茶 ゆかりおにぎり	ミールケア製フルーツパン 牛乳 塩昆布おにぎり	バナナ せんべい 麦茶			
30	31 健康教室(幼)							
ごはん 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 厚揚げと豚肉の煮物 トマトドレッシング和え フルーツ							
コーンフレーククッキー 牛乳 コーンおにぎり	蒸かしさつま芋 小魚 牛乳 味噌おにぎり							

給食栄養給と目標量/今月の栄養価平均値				
		エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳 以上児	目標量	571kcal	20.0g	16.5g
	平均値	585kcal	20.0g	16.7g
3歳 未満児	目標量	501kcal	17.5g	14.5g
	平均値	510kcal	18.2g	16.0g

※1

日	曜	昼食材料名
1	日	お休み
2	月	お休み
3	火	お休み
4	水	米 じゃが芋 春雨 ごま油 ウエハース 鯉フレーク 牛乳 わかめ アガー 玉葱 コーン オレンジジュース カレールウ
5	木	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油揚げ 竹輪 干海老 卵 チーズ 牛乳 切干大根 長葱 玉葱 人参 グリンピース レーズン ココア
6	金	米 鮭油 パン粉 ごま 鮭 鶏 煮干 牛乳 青海苔 ごぼう キャベツ 干椎茸 玉葱 人参 大根 小松菜 かぶ
7	土	米 油 ごま油 片栗粉 ごま せんべい 豚 牛乳 わかめ ひじき 人参 白菜 青梗菜 玉葱 水菜 もやし きゅうり パプリカ バナナ
8	日	お休み
9	月	お休み
10	火	米 小麦粉 片栗粉 油 油揚げ 鶏 牛乳 南瓜 長葱 キャベツ 人参 なめ茸 青梗菜 バセリ
11	水	米 油 ごま もち米 卵 鶏 高野豆腐 干海老 小豆 牛乳 白菜 しめじ 万能葱 ほうれん草 大根 グリンピース ゆかり
12	木	米 じゃが芋 豚 鮭 煮干 牛乳 塩昆布 人参 かぶ 小松菜 玉葱 ブロッコリー もやし コーン 人参ドレッシング
13	金	米 油 小麦粉 厚揚げ 赤魚 卵 牛乳 玉葱 ニラ 生姜 ほうれん草 キャベツ レーズン
14	土	米 油 ごま せんべい 豚 牛乳 玉葱 グリンピース 大根 人参 えのき茸 白菜 青梗菜 バナナ
15	日	お休み
16	月	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パイシート 油揚げ 鶏 卵 牛乳 チーズ わかめ 玉葱 人参 さやいんげん きゅうり
17	火	米 玄米 バター 油 ウエハース 卵 ベーコン 鶏 牛乳 アガー えのき茸 人参 小松菜 南瓜 玉葱 キャベツ コーン バセリ ぶどうジュース
18	水	米 片栗粉 油 小麦粉 鯖 納豆 牛乳 海苔 玉葱 なめこ 青梗菜 生姜 白菜 人参 いちごジャム
19	木	米 じゃが芋 油 ごま油 ごま 食パン バター 豚 ジョア 牛乳 玉葱 人参 ブロッコリー もやし コーン カレールウ
20	金	米 里芋 バター 小麦粉 しらす 鶏 さつま揚げ 卵 牛乳 人参 ごぼう 大根 万能葱 小松菜 白菜 人参
21	土	米 せんべい 厚揚げ 鶏 牛乳 しめじ 人参 青梗菜 玉葱 キャベツ きゅうり バナナ
22	日	お休み
23	月	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 豚 牛乳 わかめ 海苔 玉葱 ニラ 人参 干椎茸 白菜 グリンピース 大根 青梗菜 ほうれん草
24	火	米 油 パン粉 片栗粉 じゃが芋 バター 小麦粉 鶏 豆腐 ベーコン チーズ 卵 牛乳 キャベツ えのき茸 万能葱 玉葱 ビーマン バセリ
25	水	米 さやいんげん ごま油 ウエハース 鶏 高野豆腐 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 ひじき 白菜 南瓜 長葱 生姜 にんにく れん根 人参 小松菜 りんごソース
26	木	米 小麦粉 パン粉 油 片栗粉 鮭 牛乳 わかめ かぶ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン
27	金	米 押麦 鮭 油 フルーツパン 油揚げ 豚 干海老 卵 鯉フレーク 牛乳 切干大根 水菜 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー 白菜
28	土	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 油 ごま せんべい 豆腐 豚 牛乳 もやし しめじ 小松菜 長葱 生姜 にんにく 人参 きゅうり バナナ
29	日	お休み
30	月	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 コーンフレーク 鶏 牛乳 大根 万能葱 きゅうり 人参 マーマレード
31	火	米 油 さつま芋 厚揚げ 豚 煮干 牛乳 わかめ 白菜 しめじ ほうれん草 玉葱 人参 グリンピース キャベツ トマトドレッシング

※ 材料や行事の都合により献立を変更する場合がございます。

※1 乳児（1歳～2歳児）は、昼食及びおやつで1日の給与栄養量の50%を供給します。また、幼児（3歳～5歳児）は、昼食及びおやつで1日の給与栄養量の40%を供給します。