



エネルギー：乳児 500kcal 幼児 567kcal

たんぱく質：乳児 18.9g 幼児20.8g



令和4年2月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1・15火	ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ ちんげんさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう やきおにぎり	スパゲティ 油 マヨネーズ 米	牛乳 豚肉 チーズ 味噌 かまぼこ	玉ねぎ ビーマン トマト(缶) ごぼう 人参 もやし きゅうり 青梗菜 ねぎ みかん	野菜パー 芋かりんとう	シラスにぎり
2・16水	ぎゅうにゅう	ごはん だいずとぶたにくのごもくに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう きなこあげぱん	米 油 長芋 超熟ロール 砂糖	牛乳 大豆 豚肉 味噌 きな粉	人参 さやいんげん 白菜 ねぎ ほうれん草 りんご	ポーロ 揚げせんべい	ツナのにぎり
3木	ぎゅうにゅう	にゅうじ:ごはん ようじ:のりまき ちゆかあえ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう だいがくいも	米 砂糖 春雨 さつま芋 油 ごま油	牛乳 ウィナー 鶏肉 味噌	きゅうり 人参 焼きのり ブロッコリー キャベツ もやし しめじ 小松菜 ねぎ いよかん	マドレーヌ あられ	昆布にぎり
4・25金	ぎゅうにゅう	ごはん こんさいのにっころがし みそしる くだもの	ぎゅうにゅう まからにのあべかわ	米 里芋 砂糖 マカロニ きな粉 砂糖 黒砂糖	牛乳 豚肉 味噌	ごぼう 人参 こんにやく 玉ねぎ さやいんげん ねぎ なす キャベツ いちご	カステラ みかん	ゆかりにぎり
7・21月	ぎゅうにゅう	ごはん チキンカツ せんきやべつ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あんずむしぱん	米 パン粉 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	キャベツ 人参 さやいんげん 玉ねぎ 水菜 もやし あんずジャム	動物ビスケット ソフトケーキ	ぶたそぼろ にぎり
8・22火	ぎゅうにゅう	ごはん にざかな あまにまめ ブロッコリーのおかかに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ポテトフライ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 油	牛乳 鯖 味噌 おかか いんげん豆	生姜 ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 大根 りんご	はとむぎおこし アスパラガスビ スケット	じゃこにぎり
9水28月	ぎゅうにゅう	ぶたどん わかめのさらだ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう クラッカーサンド	米 油 砂糖 ごま油 クラッカー マーガリン	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	生姜 人参 ビーマン 玉ねぎ きゅうり もやし わかめ 小松菜 ねぎ イチゴジャム	角チーズ クッキー	こぎつねにぎり
10・24木	ぎゅうにゅう	ごはん にくどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう レーズンパンケーキ	米 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキ粉 はちみつ	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	白菜 人参 青梗菜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 舞茸 りんご 干しぶどう	ソフトケーキ 小魚	わかめにぎり
12・26土	ぎゅうにゅう	ベーコンスープスパゲティ やさいのツナいため くだもの	ぎゅうにゅう こくとうろーるさんど	スパゲティ 黒糖ロール マーガリン	牛乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ カイワレ大根 キャベツ 人参 ビーマン みかん	クラッカー かりんとう	うめにぎり
14月 誕生会	ぎゅうにゅう	パン メンチカツ ほうれんそうのサラダ かぼちゃのスープ くだもの	ぎゅうにゅう くずもち	バターロール パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 くず粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ きゅうり ほうれん草 もやし 人参 水菜 南瓜 玉ねぎ りんご	卵パン 小魚	そぼろにぎり
17木	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくとはるさめのあえもの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう だいがくいも	米 春雨 ごま油 砂糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 味噌	キャベツ もやし ブロッコリー ほうれん草 白菜 ねぎ 伊予間	マドレーヌ あられ	昆布にぎり
18金	ぎゅうにゅう	カレーライス つなサラダ くだもの	ぎゅうにゅう わふうスパゲティ	米 じゃが芋 小麦粉 バター スパゲティ 油	牛乳 豚肉 ヨーグルト ツナ しらす	人参 玉ねぎ ビーマン 水菜 きゅうり キャベツ みかん 万能ねぎ 大根 玉ねぎ ほうれん草	カステラ みかん	ゆかりにぎり
19土	ぎゅうにゅう	とりにくうどん なまあげとベーコンのいためもの くだもの	ぎゅうにゅう マーマレードサンド	手振りうどん 食パン マーガリン ごま油 砂糖	牛乳 生揚げ 鶏肉 ベーコン	水菜 ねぎ もやし 玉ねぎ 青梗菜 人参 みかん マーマレードジャム	卵パン ミレービスケット	おかかにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。

