



エネルギー：乳児 487kcal 幼児 538kcal

たんぱく質：乳児 19.2 g 幼児 20.5 g



令和5年3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・22水	ぎゅうにゅう	ごはん すたみないため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう りんごゼリー げんじパイ	米 油 砂糖 源氏パイ	牛乳 豚肉 味噌 ゼラチン	にんにく もやし キャベツ ひーまん 玉葱 人参 なす 小松菜 葱 いやかん りんごジュース	ポーロ アスバラガス ビスケット	ゆかりにぎり
2・23木	ぎゅうにゅう	ごはん だいこんのうまに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ツナあげぎょうざ	米 里芋 マヨネーズ 油 砂糖 餃子の皮	牛乳 いか 味噌 ツナ	大根 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 葱 かぶ 清美レンジ 玉葱	ブリッツ 胚芽ビスケット	おかかにぎり
3金 ひな祭り	ぎゅうにゅう	ちらしすし なのはなのあえもの すましじる くだもの	ぎゅうにゅう さくらもち	米 砂糖 油 マヨネーズ 白玉粉 砂糖	牛乳 油揚げ かまぼこ 小豆 きな粉	人参 ごぼう 菜の花 きゅうり 白菜 水菜 いちご	ハト麦おこし 塩せんべい	こぎつねにぎり
4・18土	ぎゅうにゅう	さつぱりそうめん にくじゃが くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもごはん	そうめん じゃが芋 砂糖 油 さつまいも 米 もち米	牛乳 卵 ごま油 豚肉	万能ねぎ とまと 玉葱 人参 白滝 さやいんげん リンゴ	源氏パイ 野菜バー	豚そぼろにぎり
6・20月	ぎゅうにゅう	ごはん とりのからあげ そえやさい はなみかん みそけんちん	ぎゅうにゅう やきそば	米 油 片栗粉 蒸し中華麺	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉	生姜 キャベツ きゅうり みかん 大根 ごぼう 葱 人参 玉葱 もやし	ミレービスケット カステラ	昆布にぎり
7・21火	ぎゅうにゅう	ごはん こんさいのあまからに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう マーブルむしぱん	米 じゃが芋 油 砂糖 ホットケーキ粉	牛乳 鶏肉 味噌	レンコン 人参 ごぼう こんにやく さやいんげん 干し椎茸 にら 南瓜 玉葱 いやかん	バーム クーヘン せんべい	みそにぎり
8水 誕生会	ぎゅうにゅう	ぱん ぼてとぐらたん キャベツのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ うめにぎり	お米のロールパン じゃが芋 バター 小麦粉 米	牛乳 チーズ 鶏肉	玉葱 ブロッコリー 水菜 キャベツ 葱 いちご 梅干し	オランダワッフル ブリッツ	しらすにぎり
9・30木	ぎゅうにゅう	ごはん マーボーどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あげぱん	米 白玉麩 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	葱 人参 ほうれん草 玉葱 いり葱	さつまぼうろ 小魚	切り干し大根 にぎり
10・24金	ぎゅうにゅう	ごはん さばのとうざに はるきやべつの特てー みそしる くだもの	ぎゅうにゅう こくとうドーナツ	米 砂糖 油小麦粉 黒砂糖	牛乳 鯖 豚肉 味噌	にんにく 梅干し ブロッコリー 人参 かぶ 玉葱 豆苗 いやかん	アスバラガス ビスケット 動物ビスケット	おかか にぎりにぎり
11・25土	ぎゅうにゅう	たらこスパゲティ はくさいとじゃこのさらだ かぶのスープ くだもの	ぎゅうにゅう あんぱん	スパゲティ バター 油 砂糖 あんぱん	牛乳 たらこ ちりめんじゃこ	玉葱 万能ねぎ 人参 博しあ きゅうり にら かぶ 葱 リンゴ	玄米ボンセン	ツナのにぎり
13・27月	ぎゅうにゅう	なつとうごはん さいともみそに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ごへいもち	米 砂糖 里芋 油 米 もち米	牛乳 納豆 鶏肉 味噌 白ごま	人参 こんにやく 大根 葱 白菜 玉葱 清美オレンジ	せんべい 卵パン	梅にぎり
14・28火	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもと りんごのかさねに	米 油 じゃが芋 さつまいも 砂糖	牛乳 豚肉 味噌	生姜 ブロッコリー キャベツ 南瓜 玉葱 豆苗 リンゴ	ソフトケーキ 星っこ	ひじきにぎり
15・29水	ぎゅうにゅう	ドライカレー じゃこサラダ くだもの	ぎゅうにゅう くるくるロール	米 油 小麦粉 バター 砂糖 食パン	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	玉葱 ビーマン 干しぶどう ブロッコリー キャベツ 人参 もやし オレンジ リンゴジャム いちごジャム	いもけんび 胚芽スティック	わかめにぎり
16木 お祝い給食	ぎゅうにゅう	せきはん ごもくに おんやさい すましじる くだもの	ぎゅうにゅう みそぼてと	米 もち米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 小豆 はんぺん 味噌	大根 ごぼう こんにやく 万能ねぎ	ポーロ 揚げせんべい	おかかにぎり
17・31金	ぎゅうにゅう	ひきにくカレー ブロッコリーとツナのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう やきいも	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖 さつまいも	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ツナ	玉葱 人参 リンゴ ブロッコリー もやし イチゴ	リングドーナツ	ひじきにぎり

※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。