

令和5年



1 月 の 献 立 表 (幼 児 食)



吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品				おやつ
4 水	お茶 ハイハイ (野菜)	ごはん	ツナカレー はりはり漬	ツナフレーク 油 切干大根	じゃがいも たまねぎ 人参 さざみ昆布 酢 三温糖	人参 カレールウ 濃口しょうゆ	人参 カレールウ 濃口しょうゆ	お茶 蒸しパン 小麦粉 水 ベ-キグバ-ダ- 白ざとう 油
5 木	お茶 お子様せんべい	ごはん	豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	豚肉 みりん ビーフン	大根 三温糖 たまねぎ 人参 濃口しょうゆ わかめ けずり節	人参 厚揚げ みそ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	人参 厚揚げ みそ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	牛乳 ふかしいも さつまいも
6 金	牛乳 マンナ	ごはん	さわらの西京焼 紅白なます 清汁	さわら 大根 えのきだけ	白みそ 金時人参 水菜	みりん 酢 けずり節 薄口しょうゆ	みりん 酢 けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 りんご ソフトサラダ
7 土	牛乳 お菓子		わかめラーメン 煮つけ	中華そば 太もやし 薄口しょうゆ じゃがいも	豚肉 わかめ 三温糖	キャベツ 丸鶏がらスープ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 塩・こしょう ごま油	牛乳 くだもの お菓子
10 火	牛乳 ハイハイ	ごはん	豚汁 煮つけ	豚肉 うす揚 南瓜	大根 青ねぎ 三温糖	人参 みそ 濃口しょうゆ けずり節	人参 みそ 濃口しょうゆ けずり節	牛乳 ラスク 食パン バター 白ざとう
11 水	牛乳 みかん	コッペパン	鶏肉のコーンスープ 三色あえ	鶏肉 牛乳 太もやし	サラダマカロニ 油 ほうれん草	たまねぎ コンソメ 人参	人参 コンソメ 濃口しょうゆ 白ざとう	牛乳 ばりんこ ぜんざい 小豆 白ざとう 塩 〈3〜5歳クラス〉もち 〈0〜2歳クラス〉さつまいも
12 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鮭の照焼 里芋のごまあえ みそ汁	生さけ 里芋 白いりごま 白菜	三温糖 人参 三温糖 おつゆふ	濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みそ けずり節	みりん 濃口しょうゆ きゅうり けずり節	牛乳 黒蒸しパン 小麦粉 ぬるま湯 ベ-キグバ-ダ- 黒ざとう(粉末) 油
13 金	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス	れんこんボール 煮びたし わかめスープ	木綿豆腐 土生姜 油 小松菜 わかめ	豚ミンチ パン粉 人参 たまねぎ	れんこん 片栗粉 三温糖 人参	たまねぎ 卵 濃口しょうゆ 塩・こしょう けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 りんご ぼたぼた焼
14 土	牛乳 お菓子		かやくうどん 煮豆	うどん 生しいたけ 金時豆	鶏肉 青ねぎ 三温糖	白菜 けずり節 塩	たまねぎ 人参 薄口しょうゆ	牛乳 くだもの お菓子
16 月	牛乳 りんご	食パン	鶏のさっぱり煮 お浸し 野菜スープ	鶏肉手羽元 水 白菜 太もやし	土生姜 三温糖 濃口しょうゆ たまねぎ 人参	三温糖 酢 人参 けずり節	濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	牛乳 ツナおにぎり 精白米 ツナフレーク 濃口しょうゆ
17 火	牛乳 ハイハイ	ごはん	ハヤシライス おかか	豚肉 ハヤシルウ キャベツ	たまねぎ ウスターソース 人参	人参 しめじ 油 花かつお 濃口しょうゆ	人参 しめじ 油 花かつお 濃口しょうゆ	牛乳 みかん ぶくぶく にんじんビ-スケ-ト 〈2〜5歳クラス〉 おやつ昆布
18 水	牛乳 ベビーせんべい	パイナップル パン	魚の香味焼き きゅうりとコーンのお浸し レタスのスープ	キングフィレ パセリ きゅうり レタス	塩・こしょう ウスターソース コーン缶(粒) たまねぎ	ウスターソース マヨドレ 濃口しょうゆ 人参	マヨドレ パン粉 薄口しょうゆ	牛乳 マーブルケーキ 小麦粉 卵 牛乳 ベ-キグバ-ダ- 白ざとう バター 油 純ココア 水

お誕生会



【園での一人あたりの栄養量(3〜5歳児)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg
目 標 量	561	18.2〜28.0	12.5〜18.7	260
1月の平均栄養量	551	20.4	16	266



日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
19 木	牛乳 お子様せんべい	ごはん	豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	豚肉 みりん ビーフン	大根 三温糖 たまねぎ	人参 濃口しょうゆ わかめ	厚揚げ みそ けずり節	こんにゃく けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 ふかしいも さつまいも
20 金	牛乳 マンナ	ごはん	さわらの西京焼 紅白なます 清汁	さわら 大根 えのきだけ	白みそ 金時人参 水菜	みりん 酢 けずり節	薄口しょうゆ 三温糖 薄口しょうゆ	塩	牛乳 りんご ソフトサラダ
21 土	牛乳 お菓子		わかめラーメン 煮つけ	中華そば 太もやし 薄口しょうゆ じゃがいも	豚肉 わかめ 三温糖	キャベツ 丸鶏がらスープ 濃口しょうゆ	たまねぎ 塩・こしょう だし昆布	人参 ごま油	牛乳 くだもの お菓子
23 月	牛乳 みかん	コッペパン	鶏肉のコーンスープ 三色あえ	鶏肉 牛乳 太もやし	サラダマカロニ 油 ほうれん草	たまねぎ コンソメ 人参	人参 塩・こしょう 濃口しょうゆ	コン缶(クリーム) 白ざとう	牛乳 ばりんこ ぜんざい 小豆 白ざとう 塩 〈3〜5歳クラス〉もち 〈0〜2歳クラス〉さつまいも
24 火	牛乳 ハイハイ	ごはん	豚汁 煮つけ	豚肉 うす揚 南瓜	大根 青ねぎ 三温糖	人参 みそ 濃口しょうゆ	こんにゃく けずり節 けずり節	ごぼう	牛乳 ラスク 食パン バター 白ざとう
25 水	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス	れんこんボール 煮びたし わかめスープ	木綿豆腐 土生姜 油 小松菜 わかめ	豚ミンチ パン粉 人参 たまねぎ	れんこん 片栗粉 三温糖 人参	たまねぎ 卵 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ	塩・こしょう	牛乳 りんご ぼたぼた焼
26 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鮭の照焼 里芋のごまあえ みそ汁	生さけ 里芋 白いりごま 白菜	三温糖 人参 三温糖 おつゆふ	濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みそ	みりん 濃口しょうゆ きゅうり けずり節		牛乳 黒蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー ぬるま湯 油 黒ざとう(粉末)
27 金	牛乳 お子様せんべい	ごはん	鶏すき おかか	鶏肉 青ねぎ 油 ブロッコリー	焼き豆腐 糸こんにゃく 花かつお	白菜 おつゆふ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 三温糖 濃口しょうゆ		牛乳 みかん ぼんち揚
28 土	牛乳 お菓子		かやくうどん 煮豆	うどん 生しいたけ 金時豆	鶏肉 青ねぎ 三温糖	白菜 けずり節 塩	たまねぎ 人参 薄口しょうゆ		牛乳 くだもの お菓子
30 月	牛乳 りんご	食パン	鶏のさっぱり煮 お浸し 野菜スープ	鶏肉手羽元 水 白菜 太もやし	土生姜 濃口しょうゆ たまねぎ	三温糖 人参	酢 けずり節 薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	牛乳 ツナおにぎり 精白米 ツナフレーク 濃口しょうゆ
31 火	牛乳 ハイハイ	ごはん	ハヤシライス おかか	豚肉 ハヤシルウ キャベツ	たまねぎ ウスターソース 人参	人参 油 花かつお	しめじ 濃口しょうゆ	ピーマン	牛乳 みかん ぶくぶく にんじんビーズ 〈2〜5歳クラス〉おやつ昆布

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。
◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。

