

令和4年  3歳未満児献立表 1歳児 田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
2 月	マーボー丼 春雨スープ いんげん中華あえ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくり粉／純はるさめ／こめしょうゆ／さつまいも	木綿豆腐／豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／こんぶ／カットわかめ	ねぎ／玉葱／にんじん／しょうが／あさつき／さやいんげん	わかめおにぎり さつまいも煮 みそ汁	エネルギー たんぱく質	470 kcal 13.9 g
6 金	ひえごはん 切干し大根えのき味噌汁 鮭の塩焼 青梗菜人参のナムル かぼちゃの含め煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／塩こうじ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ちりめんじゃこ	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／チンゲンツアイ／西洋かぼちゃ／あさつき／かぶ	じゃこチャーハン かぶ塩麹漬 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	394 kcal 17.8 g
7 土	鶏そぼろ丼 玉ねぎ人参味噌汁 じゃが芋甘辛煮 キャベツ青菜おかかあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ／じゃがいも／甘酒	鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)	玉葱／ねぎ／にんじん／キャベツ／チンゲンツアイ／りんご	きなおほぎ 煮りんご みそ汁	エネルギー たんぱく質	437 kcal 13.0 g
9 月	人参ピースごはん 春野菜のスープ 鯉のぼりハンバーグ アスパラのポテトサラダ	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／じゃがいも／米粉／甜菜糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／豆乳／ゆで小豆缶詰／まぐろ缶詰(水煮フレイド)／あずき(乾)	グリーンピース／にんじん／キャベツ／トウモロコシ／玉葱／きゅうり／アスパラガス／いちご	鯉のぼりどら焼き フルーツ 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	467 kcal 17.3 g
10 火	ごはん 大根えのき味噌汁 メカジキみそ焼き かぼちゃソテー 白菜青菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／なたね油／豆乳マーガリン／こめしょうゆ／さつまいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき	だいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／西洋かぼちゃ／はくさい／かぶ(葉)／そらまめ	さつまいもシュガー焼き そら豆ゆで みそ汁	エネルギー たんぱく質	417 kcal 16.6 g
11 水	チキンカレーライス 豆腐とわかめのスープ サイコロサラダ	あわ／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめこぼん／メープルシロップ	鶏ひき肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ちりめんじゃこ	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんにく／にんじんジュース(缶詰)／ねぎ／りんご／きゅうり	米粉パンメープル じゃこせんべい 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	442 kcal 20.1 g
12 木	ひえごはん キャベツねぎの味噌汁 鮭の竜田揚げ焼き さつまいも煮 ブロッコリー炒め煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／さつまいも／甜菜糖／塩せんべ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／焼きのり／寒天	キャベツ／ねぎ／にんじん／チンゲンツアイ／しょうが／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／温州蜜柑ストリートジュース	オレンジゼリー 塩せんべい みそ汁	エネルギー たんぱく質	402 kcal 17.0 g
13 金	豚そぼろ丼 かぶと人参のスープ 小松菜のりあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／さつまいも	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／焼きのり／こんぶ	玉葱／ねぎ／かぶ／にんじん／あさつき／こまつな／えのきたけ	ふかしいも おにぎり 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	477 kcal 15.5 g
14 土	ツナそぼろ丼 白菜小松菜味噌汁 さつまいも人参びら 人参ラベ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／じゃがいも	まぐろ缶詰(水煮フレイド)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおりのり	しょうが／はくさい／ねぎ／こまつな／にんじん／ブロッコリースプラウト	青のりポテト 人参スティック みそ汁	エネルギー たんぱく質	399 kcal 11.4 g
16 月	ごはん かぶさやえんどう味噌汁 鶏ひき肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 青梗菜の梅和え	水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／じゃがいも／こめみそ／甜菜糖／なたね油／甘酒／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏ひき肉／焼きのり／こんぶ	かぶ／キャベツ／さやえんどう／あさつき／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／梅びしお／大根	ぼたぼた焼き 大根煮 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	469 kcal 24.0 g
17 火	あわごはん のり佃煮 切干し大根えのき味噌汁 ムキカレイの照り焼き さつまいもサラダ	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／あわみそ／こめみそ／なたね油／さつまいも／米粉	焼きのり／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／まがれい	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／しょうが／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホム)／りんご	コーン人参チヂミ さつまいもりんご煮 みそ汁	エネルギー たんぱく質	393 kcal 17.1 g
18 水	ひえごはん 人参玉ねぎ味噌汁 ポークビーンズ キャベツわかめのナムル	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／ひえみそ／じゃがいも／甜菜糖／こめしょうゆ／なたね油／米粉／黒砂糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／大豆(国産、ゆで)／豚ひき肉／カットわかめ／豆乳	玉葱／にんじん／あさつき／キャベツ／干しぶどう／ごぼう	黒糖蒸しパン ごぼうチップ 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	479 kcal 17.5 g
19 木	きびごはん キャベツ人参味噌汁 鮭の米パン粉揚げ焼き ほうれん草きのこ和え 金時豆甘煮	きび／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめみそ／こめこぼん／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／かたくり粉	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／ちりめんじゃこ	ぶなしめじ／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／ねぎ	いももち ゆでブロッコリー みそ汁	エネルギー たんぱく質	392 kcal 17.6 g
20 金	チキンライス 豆乳コーンスープ カレーポテト揚げ焼き ブロッコリー塩ゆで	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖	鶏若鶏肉ひき肉／豆乳／木綿豆腐	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／とうもろこし缶詰(クリーム)／ブロッコリー／いちご	豆腐と米粉のドーナツ 果物(いちご) 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	516 kcal 19.4 g
21 土	鶏そぼろ丼 玉ねぎ人参味噌汁 かぼちゃオープン焼き キャベツ青菜おかかあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／きびみそ／こめみそ	鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／きな粉(大豆)	玉葱／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／キャベツ／チンゲンツアイ／りんご	きなおほぎ 煮りんご みそ汁	エネルギー たんぱく質	438 kcal 12.9 g
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	たんぱく質 食塩相当量	440 kcal 17.1 g 9.6 g 1.1 g

令和4年 5月 3歳未満児献立表 1歳児 田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
23 月	ごはん えのき佃煮 ごぼうの味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツきゅうり梅あえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／米大豆みそ／さつまいも／なたね油	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／豚ひき肉／木綿豆腐／豆乳	えのきたけ／ごぼう／にんじん／ねぎ／あさつき／キャベツ／きゅうり／梅びしお	おかかおにぎり さつまいも煮 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	522 kcal 21.2 g
24 火	ごはん 大根えのき味噌汁 メカジキみそ焼き じゃが芋青海苔あえ 白菜青菜お浸し	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／なたね油／じゃがいも／こめしょうゆ／さつまいも	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／めかじき／あおのり	だいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／はくさい／こまつな／そらまめ	さつまいもシュガー焼き そら豆ゆで みそ汁	エネルギー たんぱく質	396 kcal 16.4 g
25 水	チキンカレーライス 豆腐とわかめのスープ サイコロサラダ	あわ／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／こめしょうゆ／なたね油／かたくり粉／こめこぼん／メープルシロップ	鶏ひき肉／絹ごし豆腐／カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／ちりめんじゃこ	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／しょうが／にんにく／にんじんジュース(缶詰)／ねぎ／りんご／きゅうり	米粉パンメープル じゃこせんべい 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	442 kcal 20.1 g
26 木	ひえごはん キャベツねぎの味噌汁 鮭の竜田揚げ焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリー炒め煮	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／さつまいも／甜菜糖	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／焼きのり／寒天	キャベツ／ねぎ／にんじん／チンゲンツアイ／しょうが／レモン(果汁、生)／ブロッコリー／温州蜜柑ストロベリージュース	オレンジゼリー 塩せんべい みそ汁	エネルギー たんぱく質	398 kcal 16.7 g
27 金	豚そぼろ丼 かぶと人参のスープ 小松菜のりあえ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／なたね油／さつまいも	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／焼きのり／こんぶ	玉葱／ねぎ／かぶ／にんじん／あさつき／こまつな／えのきたけ	ふかしいも おにぎり 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	477 kcal 15.5 g
28 土	ツナそぼろ丼 白菜小松菜味噌汁 さつま芋きんぴら 人参ラペ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／さつまいも／じゃがいも	まぐろ缶詰(水煮7-8分)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおのり／かたくちいわし	しょうが／はくさい／ねぎ／こまつな／にんじん／ブロッコリースプラウト	青のりポテト 人参スティック みそ汁	エネルギー たんぱく質	399 kcal 11.4 g
30 月	ごはん かぶさやえんどう味噌汁 鶏ひき肉のねぎみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 青梗菜の梅和え	水稲穀粒(精白米)／米大豆みそ／じゃがいも／こめみそ／甜菜糖／なたね油／甘酒／こめしょうゆ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／焼きのり／こんぶ	かぶ／キャベツ／さやえんどう／あさつき／西洋かぼちゃ／チンゲンツアイ／梅びしお	ぼたぼた焼き さつまいも煮 野菜スープ	エネルギー たんぱく質	469 kcal 24.0 g
31 火	あわごはん わかめと豆苗味噌汁 さわらの香味焼き キャベツのナムル きんぴらごぼう	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／こめしょうゆ／なたね油／甜菜糖／米粉	カットわかめ／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／さわら／豆乳	ねぎ／しょうが／にんにく(りん茎)／あさつき／キャベツ／こまつな／ごぼう／にんじん／マーマレード／だいこん	マーマレード米粉蒸しパン 大根しょうゆ漬け みそ汁	エネルギー たんぱく質	425 kcal 17.8 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 脂 質	440 9.6	たんぱく質 食塩相当量 17 g 1.1 g

★食材の仕入れ状況によって献立を変更する場合があります。



～5がつ 旬の食材～

- ・グリーンピース ・しいたけ ・新じゃがいも ・春キャベツ
- ・グリーンアスパラガス ・にら ・新ごぼう ・かぶ ・そら豆
- ・新玉ねぎ ・きぬさや ・スナッフエンドウ ・わかめ

