

令和4年  一時保育 1歳児用献立表 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
1 土	青菜じゃこチャーハン キャベツ玉ねぎの味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 大根のゆかり和え	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油 ／米大豆みそ／さつま いも／米粉／豆乳マヨ ネーズ	ちりめんじゃこ／かつ お加工品(削り節)／あ おのり／豚ひき肉	こまつな／にんじん／ キャベツ／チンゲン ツアイ／玉葱／あさつ き／だいこん／ねぎ／ りんご	お好み焼き りんごスティック	174kcal たんぱく質 10.7g 脂 質 7.8g 食塩相当量 0.7g	393 kcal たんぱく質 10.7g 脂 質 7.8g 食塩相当量 0.7g
3 月	あわごはん えのき佃煮 大根チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが キャベツの梅サラダ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめしょ うゆ／甜菜糖／こめみ そ／あわみそ／じゃが いも／なたね油	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／豚モモ(脂身付 き)／豚ひき肉／カッ トわかめ	えのきたけ／だいこん ／ねぎ／チンゲンツア イ／にんじん／玉葱／ キャベツ／梅びしお/ ブロッコリー	わかめおにぎり 揚げブロッコリー	174kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 9.7g 食塩相当量 1.3g	450 kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 9.7g 食塩相当量 1.3g
4 火	ごはん ジュリエンスープ タンドリーメカジキ ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／こめしょうゆ ／豆乳マーガリン／豆 乳マヨネーズ／米粉/ 甜菜糖	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／めかじき／豆 乳／こんぶ	キャベツ／だいこん/ にんじん／玉葱／にん じく／しょうが／ほう れんそう／西洋かぼ ちゃ／干しぶどう/ マーマレード	マーマレード米粉蒸しパン ゆで昆布	174kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 8.4g 食塩相当量 1.1g	398 kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 8.4g 食塩相当量 1.1g
5 水	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう チンゲン菜おかかあえ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／きびみそ／じゃが いも／塩こうじ／甜菜 糖／こめしょうゆ／な たね油／さつまいも	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)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／鶏若鶏 肉ひき肉	玉葱／ごぼう／にんじ ん／チンゲンツアイ/ りんご	焼きいも 果物(りんご)	174kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 13.1g 食塩相当量 0.5g	480 kcal たんぱく質 20.6g 脂 質 13.1g 食塩相当量 0.5g
6 木	ひえごはん 大根と人参味噌汁 鮭の照り焼き 里芋の含め煮 キャベツブロッコリーラペ	ひえ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／ひえみそ／こめ しょうゆ／甜菜糖／さ といも／なたね油／え ごま(乾)	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／しろさけ／か たくちいわし	だいこん／ねぎ／にん じん／しょうが／キャ ベツ／ブロッコリー	えごまの五平餅 茹でいりこ	174kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 3.4g 食塩相当量 1.1g	399 kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 3.4g 食塩相当量 1.1g
7 金	マーボーなす丼 春雨と冬瓜のスープ もやしときゅうりのナムル 果物(みかん)	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/ こめごはん／メープル	豚ひき肉／かつお加工 品(削り節)	なす／ねぎ／玉葱/ しょうが／にんじん/ とうが／あさつき/ りよくとうもろやし/ きゅうり／温州蜜柑/ 西洋かぼちゃ	米粉パンメープル かぼちゃスティック焼き	174kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 7.9g 食塩相当量 1.2g	418 kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 7.9g 食塩相当量 1.2g
8 土	ごはん のり佃煮 キャベツと人参の味噌汁 鶏肉の照焼き 大根塩麹あえ	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／塩こうじ/ さつまいも／塩せんべ い	焼きのり／かたくち いわし(煮干し)／かつ お加工品(削り節)／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ 鶏若鶏肉ひき肉	キャベツ／ねぎ／にん じん／にんにく(りん 茎)／しょうが／だい こん	さつま芋の茶巾 塩せんべい	174kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 11.5g 食塩相当量 1.0g	439 kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 11.5g 食塩相当量 1.0g
11 火	きびごはん なすの味噌汁 大根と豚肉の煮物 さつま芋りんご重ね煮 小松菜のりあえ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／きびみ そ／こめみそ／甜菜糖 ／こめしょうゆ／さつ まいも／米粉／なたね 油	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／豚ばら(脂身 付)／焼きのり／木綿 豆腐／鶏若鶏肉ひき肉 ／ちりめんじゃこ	なす／玉葱／えのきた け／だいこん／にんじ ん／りんご／こまつな	豆腐ナゲット 茹でちりめんじゃこ	174kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 13.7g 食塩相当量 0.7g	410 kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 13.7g 食塩相当量 0.7g
12 水	きのこのカレー 切り干し大根のスープ キャベツのラペ	水稲穀粒(精白米)／じ ゃがいも／甜菜糖/ こめしょうゆ／なたね 油	まぐろ缶詰(油漬フル 缶)／鶏成鶏肉モモ(皮 なし)／かたくちいわ し(煮干し)／かつお加 工品(削り節)／寒天	玉葱／人参／エリンギ/ ぶなしめじ／舞茸／生 姜／にんにく／切干し大 根／あさつき／キャベ ツ／ブロッコリースプラ ウト／とうもろこし缶 詰／りんご	りんご寒天ゼリー せんべい	174kcal たんぱく質 13.5g 脂 質 8.8g 食塩相当量 1.0g	400 kcal たんぱく質 13.5g 脂 質 8.8g 食塩相当量 1.0g
13 木	あわごはん キャベツと人参味噌汁 ポークチャップ じゃが芋揚げやき ブロッコリーナムル	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／あわみそ／こめし ょうゆ／甜菜糖／なた ね油／じゃがいも	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／豚ロース(脂肪 なし)／挽きわり納豆 ／ちりめんじゃこ	キャベツ／ねぎ／にん じん／玉葱／青ピーマ ン／ブロッコリー／あ さつき／ぶどう	納豆チャーハン 果物(ぶどう)	174kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 6.7g 食塩相当量 1.1g	451 kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 6.7g 食塩相当量 1.1g
14 金	わかめごはん 白菜えのき味噌汁 鮭の青のり揚げ焼き 秋なすとひき肉みそ炒め 大根のゆかりあえ	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／甜菜糖/ 米粉／さつまいも	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)／ しろさけ／あおのり/ 豚ひき肉／こんぶ	はくさい／ねぎ／えの きたけ／にんじん/ しょうが／なす／だい こん	さつまいも米粉のクッキー 茹で昆布	174kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 8.4g 食塩相当量 0.9g	434 kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 8.4g 食塩相当量 0.9g
15 土	3色丼ぶり 豆腐とわかめのスープ かぼちゃ揚げ焼き	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖/ なたね油	鶏若鶏肉ひき肉／木綿 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)／きな粉(大豆) ／かたくちいわし	しょうが／ほうれんそ う／にんじん／ねぎ/ 西洋かぼちゃ	マカロニきな粉 茹でいりこ	174kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 10.4g 食塩相当量 1.0g	395 kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 10.4g 食塩相当量 1.0g
17 月	さつま芋ごはん 豚汁 大豆とじゃこの甘辛炒め 小松菜コーンあえ	きび(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／さつま いも／米大豆みそ／か たくり粉／なたね油/ 甜菜糖／こめしょうゆ	豚ばら(脂身付)／かた くちいわし(煮干し)／ かつお加工品(削り節) ／大豆(国産、ゆで) ／ちりめんじゃこ／し ろさけ	にんじん／だいこん/ ねぎ／ごぼう／こまつ な／とうもろこし缶詰 (ホル)	鮭おにぎり 大根しょうゆ漬	174kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 9.5g 食塩相当量 1.1g	424 kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 9.5g 食塩相当量 1.1g
18 火	あわごはん 大根と玉ねぎ味噌汁 めかじきの煮つけ かぼちゃのきんぴら 白菜青菜のナムル	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみ そ／あわみそ／こめし ょうゆ／甜菜糖／なた ね油／こめこぼん／じ ゃがいも	かたくちいわし(煮干 し)／めかじき／あ おのり	だいこん／玉葱／チ ンゲンツアイ／しょう が／西洋かぼちゃ／は くさい／こまつな／い ちごジャム(低糖度)	米粉パンジャムサンド 青のりポテト	174kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 8.0g 食塩相当量 0.9g	424 kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 8.0g 食塩相当量 0.9g
19 水	人参ライス キャベツと青菜のスープ 鶏肉ときこのこのグラタン パプリカのマリネ	水稲穀粒(精白米)／豆 乳マーガリン／じゃが いも／なたね油／こめ こぼん／甜菜糖／こ めしょうゆ／かたくり 粉／黒砂糖	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／豆乳／まぐろ缶詰 ／きな粉／ちりめん じゃこ	人参／キャベツ／チ ンゲンツアイ／ねぎ／ 玉葱／生しいたけ／ぶ なしめじ／ブロッコ リー／青ピーマン／赤 ピーマン／黄ピーマン	黒糖くずもち じゃこせんべい	174kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 10.4g 食塩相当量 1.2g	411 kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 10.4g 食塩相当量 1.2g
					月平均栄養価	エネルギー 427 kcal 脂 質 9.3g	たんぱく質 17.2g 食塩相当量 1.0g



令和4年

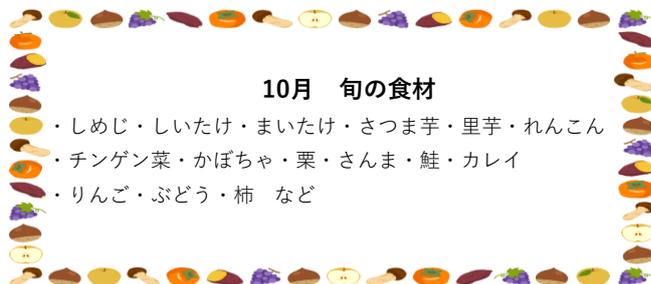


一時保育 1歳児用献立表

田無ひまわり保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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	タンパク質
20 木	きびごはん 白菜小松菜味噌汁 さわらの幽庵焼き れんこん煮 人参しりしり	きび(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / きびみ そ / こめみそ / こめ しょうゆ / 甜菜糖 / な たね油	かたくちいわし(煮干 し) / かつお加工品(削 り節) / ★さわら / 豚 ひき肉	はくさい / ねぎ / こま つな / かぼす(果汁、 生) / れんこん / にん じん / 玉葱 / かき(甘 がき)	きびめんミートソース 果物(柿)		エネルギー 429 kcal	たんぱく質 17.6 g
21 金	ひえごはん 大根キャベツの味噌汁 鶏の揚げ焼き ブロッコリーおかかあえ さつま芋レモン煮	ひえ / 水稲穀粒 / こめ みそ / ひえみそ / じゃ が / いも / 米しょうゆ / かたくり粉 / なたね油 / さつまいも / 甜菜糖 / 塩せんべい	かつお加工品(削り節) / かたくちいわし(煮 干し) / 鶏成鶏肉モモ (皮なし) / 鶏若鶏肉ひ き肉 / 寒天	だいこん / ねぎ / キャ ベツ / しょうが / にん にく(りん茎) / ブロッ コリー / レモン(果汁、 生) / 温州蜜柑スト ルト ジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい		エネルギー 467 kcal	たんぱく質 24.7 g
22 土	青菜じゃこチャーハン キャベツ玉ねぎの味噌汁 さつま芋青のり揚げやき 大根のゆかり和え	水稲穀粒(精白米) / こ めしょうゆ / なたね油 / 米大豆みそ / さつま いも / 米粉 / 豆乳マヨ ネーズ	ちりめんじゃこ / かつ お加工品(削り節) / あ おのり / 豚ひき肉	こまつな / にんじん / キャベツ / チンゲン ツアイ / 玉葱 / あさつ き / だいこん / ねぎ / りんご	お好み焼き りんごスティック		エネルギー 399 kcal	たんぱく質 11.9 g
24 月	あわごはん えのき佃煮 大根チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが キャベツの梅サラダ	あわ(精白粒) / 水稲穀 粒(精白米) / こめし ょうゆ / 甜菜糖 / こめ みそ / あわみそ / じゃ がいも / なたね油 / 豆乳 マヨネーズ	かつお加工品(削り節) / かたくちいわし(煮 干し) / 豚ばら(脂身 付) / 豚ひき肉 / まぐ ろ缶詰(水煮フレーク)	えのきたけ / だいこん / ねぎ / チンゲンツ アイ / にんじん / 玉葱 / キャベツ / 梅びしお / こまつな / かぶ	ツナマヨおにぎり かぶの浅漬け		エネルギー 490 kcal	たんぱく質 18.4 g
25 火	ごはん ジュリエンスープ めかじきの味噌マヨ焼き 小松菜ときのこのソテー かぼちゃサラダ	水稲穀粒 / なたね油 / 米大豆みそ / ひえみそ / 甜菜糖 / 豆乳マヨ ネーズ / 米しょうゆ / 豆乳マーガリン / 豆乳 マヨネーズ / 米粉	かたくちいわし(煮干 し) / かつお加工品(削 り節) / めかじき / 豆 乳 / こんぶ	キャベツ / だいこん / にんじん / 玉葱 / こま つな / ぶなしめじ / エ リンギ / 西洋かぼちゃ / ブロッコリー / いち ごジャム(低糖度)	いちごジャム米粉蒸しパン カリカリ昆布		エネルギー 391 kcal	たんぱく質 16.7 g
26 水	きびごはん 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 新ごぼう人参みそ煮 チンゲン菜ナムル	きび / 水稲穀粒(精白 米) / こめみそ / きび みそ / じゃがいも / 塩 こうじ / ひえみそ / こ めしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / さつまいも	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) / 鶏若鶏肉 モモ / 鶏若鶏肉ひき肉 / ちりめんじゃこ	玉葱 / ごぼう / にんじ ん / チンゲンツアイ	さつま芋シュガー焼き 茹でちりめんじゃこ		エネルギー 479 kcal	たんぱく質 22.1 g
27 木	ひえごはん 大根えのき味噌汁 鮭の青海苔やき 里芋の含め煮 キャベツと人参ラペ	ひえ(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / ひえみ そ / こめみそ / さとい も / 甜菜糖 / こめし ょうゆ / 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 / あ おのり	だいこん / ねぎ / えの きたけ / にんじん / キャベツ / ブロッコ リースプラウト / 干し ぶどう	ぼたぼた焼き 干しブドウ		エネルギー 394 kcal	たんぱく質 18.1 g
28 金	あわごはん 春雨とキャベツのスープ ミートボール マッシュポテト ブロッコリー塩ゆで	あわ / 水稲穀粒 / 純は るさめ / かたくり粉 / 米しょうゆ / 甜菜糖 / じゃがいも / 豆乳マー ガリン / 米粉 / なたね 油 / 粉糖	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	にんじん / キャベツ / あさつき / 玉葱 / ブ ロッコリー / 温州蜜柑 (普通、生)	ココアのカップケーキ 果物(みかん)		エネルギー 454 kcal	たんぱく質 14.4 g
29 土	豚丼 白菜人参の味噌汁 小松菜おかか和え	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 / こめみそ / ひえみそ / さつまいも	豚モモ(脂身付き) / 豚 ひき肉 / かたくちいわ し(煮干し) / かつお加 工品(削り節) / あお のり / かつお加工品(か つお節)	玉葱 / ねぎ / はくさい / にんじん / こまつな	青のりおにぎり さつま芋煮		エネルギー 450 kcal	たんぱく質 20.4 g
31 月	ハロウィンカレー 白菜と青菜のスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米) / じゃがいも / こめし ょうゆ / なたね油 / 豆乳 マヨネーズ / 米粉 / 甜 菜糖	豚ひき肉 / 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 / にんじん / なす / しょうが / にんにく / はくさい / ねぎ / チ ンゲンツアイ / りんご / きゅうり / 西洋かぼ ちゃ / れんこん	ハロウィンクッキー れんこんチップ		エネルギー 403 kcal	たんぱく質 14.9 g
月平均栄養価					エネルギー 427 kcal		たんぱく質 17.2 g	食塩相当量 1.0 g
					脂 質 9.3 g		食塩相当量 1.0 g	

※食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります



10月 旬の食材

- ・しめじ・しいたけ・まいたけ・さつま芋・里芋・れんこん
- ・チンゲン菜・かぼちゃ・栗・さんま・鮭・カレイ
- ・りんご・ぶどう・柿 など