

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 火 | わかめごはん 大根キャベツの味噌汁 ポークチャップ じゃが芋青のり揚げやき | 水稲穀粒/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 | カットわかめ/削り節 /かたくちいわし/豚 ロース/あおのり/き な粉/こんぶ | だいこん/ねぎ/キャ ベツ/玉葱/青ピーマ ン | きなこおほぎ ゆで昆布 | エネルギー たんぱく質 | 401 kcal 15.8 g |
| 2 水 | ひえごはん 白菜人参の味噌汁 鮭の揚げ焼き ブロッコリーナムル さつま芋りんご重ね煮 | ひえ/水稲穀粒/こめ みそ/ひえみそ/こめ しょうゆ/かたくり粉 /なたね油/甜菜糖/ さつまいも | かたくちいわし/削り 節/しろさけ/鶏若鶏 肉モモ | はくさい/ねぎ/にん じん/しょうが/ブ ロccoli/りんご/ ぶなしめじ/エリンギ /えのきたけ/あさつ き/温州蜜柑 | ひえめん塩焼きそば風 果物(みかん) | エネルギー たんぱく質 | 416 kcal 22.9 g |
| 4 金 | きびごはん のり佃煮 切干し大根えのき味噌汁 さわらの香味焼き 里芋と人参のみそ煮 | きび/水稲穀粒/こめ しょうゆ/甜菜糖/き びみそ/こめみそ/な たね油/さといも/塩 せんべい | 焼きのり/削り節/か たくちいわし/★さわ ら/寒天 | 切干しだいこん/ねぎ /えのきたけ/にんじ ん/しょうが/にんに く/あさつき/りんご (ストロジュース) | りんご寒天ゼリー 塩せんべい | エネルギー たんぱく質 | 404 kcal 18.3 g |
| 5 土 | 中華丼 豆腐と青菜の味噌汁 キャベツのおかか和え 粉ふきいも | 精白米/こめしょうゆ /なたね油/かたくり 粉/こめみそ/じゃが いも/豆乳マーガリン /甜菜糖 | 豚モモ/豚ひき肉/絹 ごし豆腐/かたくち いわし/かつお節/き な粉 | にんじん/はくさい/ 玉葱/チンゲンツァイ /梅びしお/西洋か ぼちゃ/ねぎ/こまつな /キャベツ/だいこん | マカロニきな粉 大根ゆかりあえ | エネルギー たんぱく質 | 466 kcal 19.2 g |
| 7 月 | あわごはん 白菜玉葱味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の梅和え かぼちゃの甘酒煮 | あわ/水稲穀粒/あわ みそ/こめみそ/じゃ がいも/塩こうじ/こ めしょうゆ/甘酒/米 粉/なたね油/さつま いも | かたくちいわし/削り 節/鶏若鶏肉モモ/鶏 若鶏肉ひき肉 | はくさい/玉葱/こま つな/チンゲンツァイ /梅びしお/西洋か ぼちゃ/にんじん/とう もろこし缶詰 | コーン人参チヂミ さつまいもゆで | エネルギー たんぱく質 | 470 kcal 20.4 g |
| 8 火 | ひえごはん なすと人参の味噌汁 タンドリーメカジキ マッシュポテト キャベツのナムル | ひえ/水稲穀粒/ひえ しょうゆ/こめみそ/ なたね油/じゃがいも /豆乳マーガリン/こ めしょうゆ/甜菜糖/ こめこぼん/塩こうじ | かたくちいわし/削り 節/めかじき/豆乳 | にんじん/あさつき/ なす/にんにく/しょ うが/キャベツ/こま つな/いちごジャム/ かぶ | 米粉パンジャムサンド かぶ塩麹漬け | エネルギー たんぱく質 | 398 kcal 16.4 g |
| 9 水 | きびごはん 大根と青菜味噌汁 ポークビーフ ブロッコリーのサラダ | きび/水稲穀粒/こめ みそ/きびみそ/じゃ がいも/甜菜糖/なた ね油/かたくり粉/黒 砂糖 | かたくちいわし/削り 節/大豆/豚ロース/ 豚ひき肉/きな粉 | だいこん/ねぎ/こま つな/玉葱/にんじん /ブロッコリー/カリ フラワー | 黒糖くずもち せんべい | エネルギー たんぱく質 | 456 kcal 18.0 g |
| 10 木 | ツナそぼろ丼 白菜ねぎ味噌汁 れんこん甘辛炒め 小松菜のりあえ | 水稲穀粒/こめしょう ゆ/甜菜糖/なたね油 /こめみそ | まぐろ缶詰/かたくち いわし/削り節/焼き のり/挽きわり納豆 | しょうが/はくさい/ ねぎ/あさつき/れん こん/にんじん/こま つな/えのきたけ/り んご | 納豆チャーハン りんごスティック | エネルギー たんぱく質 | 420 kcal 14.4 g |
| 11 金 | ごはん かぶとしめじの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーピクルス ごぼう人参みそ煮 | 水稲穀粒/米大豆みそ /じゃがいも/こめみ そ/こめしょうゆ/な たね油/甜菜糖 | 油揚げ/かたくちわ し/かつお節/鶏若鶏 肉モモ/鶏若鶏肉ひ き肉/あおのり/かた くちいわし | かぶ/ぶなしめじ/ マーマレード/カリフ ラワー/ごぼう/にん じん | 青のりポテト ゆでいりこ | エネルギー たんぱく質 | 418 kcal 20.7 g |
| 12 土 | チキンライス なすねぎ人参の味噌汁 キャベツ塩こうじあえ じゃが芋揚げやき | 水稲穀粒/なたね油/ こめみそ/塩こうじ/ じゃがいも | 鶏成鶏肉モモ/鶏若鶏 肉ひき肉/かたくち いわし/削り節 | 玉葱/にんじん/なす /ねぎ/キャベツ/西 洋かぼちゃ | おかかおにぎり ゆでかぼちゃ | エネルギー たんぱく質 | 495 kcal 18.2 g |
| 14 月 | あわごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鮭の塩麹焼き ほうれん草きのこソテー さつま芋オレンジ煮 | あわ/水稲穀粒/こめ みそ/あわみそ/塩こ うじ/こめしょうゆ/ 豆乳マーガリン/さつ まいも/甜菜糖/かた くり粉 | 削り節/しろさけ/豚 ひき肉 | キャベツ/チンゲン ツァイ/玉葱/あさつ き/ほうれんそう/ぶ なしめじ/温州蜜柑 ストロジュース/にんじん/ かき | 肉味噌きびめん 果物(柿) | エネルギー たんぱく質 | 447 kcal 20.2 g |
| 15 火 | 豚丼 春雨と白菜のスープ れんこんサラダ | 水稲穀粒/こめしょう ゆ/甜菜糖/かたくり 粉/なたね油/純はる さめ/豆乳マヨネーズ /さつまいも/豆乳 マーガリン | 豚ばら/豚ひき肉/削 り節/こんぶ/豆乳 | 玉葱/ねぎ/にんじん /はくさい/あさつき /れんこん/ブロッコ リー | スイートポテト ゆで昆布 | エネルギー たんぱく質 | 496 kcal 13.9 g |
| 16 水 | きびごはん キャベツ青菜の味噌汁 メカジキの照り焼き きんぴらごぼう かぶとりんごの甘酢あえ | きび/水稲穀粒/こめ みそ/きびみそ/こめ しょうゆ/甜菜糖/な たね油/米粉 | かたくちいわし/削り 節/めかじき/豆乳/ ちりめんじゃこ | キャベツ/ねぎ/こま つな/しょうが/ごぼ う/にんじん/かぶ/ りんご | 米粉ココアケーキ ゆでちりめんじゃこ | エネルギー たんぱく質 | 417 kcal 18.3 g |
| 17 木 | ごはん かぼちゃと大根の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーのり和え 人参しりしり | 水稲穀粒/こめみそ/ じゃがいも/甜菜糖/ こめしょうゆ/なたね 油/さつまいも(蒸し 切干) | かたくちいわし/削り 節/鶏若鶏肉モモ/鶏 若鶏肉ひき肉/焼き のり/あおのり/かつ お節 | だいこん/ねぎ/西洋 かぼちゃ/あさつき/ ブロッコリー/にんじ ん | 青のりおにぎり 干しいも | エネルギー たんぱく質 | 474 kcal 22.7 g |
| 18 金 | キーマカレーライス 豆腐とわかめの味噌汁 キャベツ青菜のナムル | 水稲穀粒/じゃがいも /なたね油/米大豆み そ/こめしょうゆ/甜 菜糖/塩せんべい | 豚ひき肉/絹ごし豆腐 /カットわかめ/かた くちいわし/削り節/ 寒天 | 西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/にんにく/ しょうが/にんじん ジュース/ねぎ/キャ ベツ/こまつな/温州 蜜柑ストロジュース | みかんの寒天ゼリー 塩せんべい | エネルギー たんぱく質 | 432 kcal 17.1 g |
| 月平均栄養価 | | | | | エネルギー 脂 質 | たんぱく質 食塩相当量 | 445 kcal 10.5 g 18.0 g 1.0 g |

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 | | |
| 19 土 | 中華丼 豆腐と青菜の味噌汁 キャベツのおかか和え 粉ふきいも | 水稲穀粒/こめしょうゆ/なたね油/かたくり粉/こめみそ/じゃがいも/豆乳マーガリン/甜菜糖 | 豚モモ/豚ひき肉/絹ごし豆腐/削り節/かたくちいわし/かつお節/きな粉 | にんじん/はくさい/玉葱/チンゲンツアイ/しょうが/にんにく/ねぎ/こまつな/キャベツ/だいこん | マカロニきな粉 大根ゆかりあえ | 1食分 - 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.0 g |
| 21 月 | あわごはん 白菜玉葱味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜の梅和え かぼちゃの甘酒煮 | あわ/水稲穀粒/あわみそ/こめみそ/じゃがいも/塩こうじ/こめしょうゆ/甘酒/米粉/なたね油/さつまいも | かたくちいわし/削り節/鶏若鶏肉モモ/鶏若鶏肉ひき肉 | はくさい/玉葱/こまつな/チンゲンツアイ/梅びしお/西洋かぼちゃ/にんじん/とうもろこし缶詰 | コーン人参チヂミ さつまいもゆで | 1食分 - 470 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 0.9 g |
| 22 火 | 防災の日 ※非常食を食べます。 (メニューは、給食日より臨時号でお知らせしています。) | | | | | |
| 23 水 | きびごはん 大根と青菜味噌汁 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ | きび/水稲穀粒/こめみそ/きびみそ/じゃがいも/甜菜糖/なたね油/かたくり粉/黒砂糖 | かたくちいわし/削り節/大豆/豚ロース/豚ひき肉/きな粉 | だいこん/ねぎ/こまつな/玉葱/にんじん/ブロッコリー/カリフラワー | 黒糖くずもち せんべい | 1食分 - 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 0.8 g |
| 24 木 | ツナそぼろ丼 白菜ねぎ味噌汁 れんこん甘辛炒め 小松菜のりあえ | 水稲穀粒/あわ/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/あわみそ/こめみそ | まぐろ缶詰/かたくちいわし/削り節/焼きのり/挽きわり納豆 | しょうが/はくさい/ねぎ/あさつき/れんこん/にんじん/こまつな/えのきたけ/りんご | 納豆チャーハン りんごスティック | 1食分 - 430 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g |
| 25 金 | わかめごはん 切り干し大根のスープ かぼちゃのグラタン りんごコールスローサラダ | 水稲穀粒/ひえ/豆乳マーガリン/こめこパン粉/甜菜糖/なたね油/米粉/さつまいも | カットわかめ/かつお加工品(削り節)/かたくちいわし/鶏若鶏肉モモ/豆乳 | 切干しだいこん/えのきたけ/あさつき/西洋かぼちゃ/玉葱/キャベツ/りんご/温州蜜柑 | さつまいもチュロス 果物(みかん) | 1食分 - 441 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.8 g |
| 26 土 | チキンライス なすねぎ人参の味噌汁 キャベツ塩こうじあえ じゃが芋揚げやき | 水稲穀粒/なたね油/こめみそ/塩こうじ/じゃがいも | 鶏成鶏肉モモ/鶏若鶏肉ひき肉/かたくちいわし/削り節 | 玉葱/にんじん/なす/ねぎ/キャベツ/西洋かぼちゃ | おかかおにぎり ゆでかぼちゃ | 1食分 - 495 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.8 g |
| 28 月 | きびごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 鮭の塩麹焼き ほうれん草きのこソテー さつま芋オレンジ煮 | きび/水稲穀粒/きびみそ/こめみそ/塩こうじ/こめしょうゆ/豆乳マーガリン/さつまいも/甜菜糖/かたくり粉 | 削り節/しろさけ/豚ひき肉 | キャベツ/チンゲンツアイ/玉葱/あさつき/ほうれんそう/ぶなしめじ/温州蜜柑/レドージュ/にんじん/かき | 肉味噌きびめん 果物(柿) | 1食分 - 446 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.3 g |
| 29 火 | 豚丼 春雨と白菜のスープ れんこんサラダ | 水稲穀粒/こめしょうゆ/甜菜糖/かたくり粉/なたね油/純はるさめ/豆乳マヨネーズ/さつまいも/豆乳マーガリン | 豚ばら/豚ひき肉/削り節/こんぶ/豆乳 | 玉葱/ねぎ/にんじん/はくさい/あさつき/れんこん/ブロッコリー | スイートポテト ゆで昆布 | 1食分 - 496 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 0.6 g |
| 30 水 | あわごはん キャベツ青菜の味噌汁 メカジキの照り焼き きんぴらごぼう かぶとりんごの甘酢あえ | あわ/水稲穀粒/こめみそ/あわみそ/こめしょうゆ/甜菜糖/なたね油/米粉 | かたくちいわし/削り節/めかじき/豆乳/ちりめんじゃこ | キャベツ/ねぎ/こまつな/しょうが/ごぼう/にんじん/かぶ/りんご | 米粉ココアケーキ ゆでちりめんじゃこ | 1食分 - 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.0 g |
| 月 平均 栄 養 価 | | | | | エネルギー 445 kcal 脂 質 10.5 g | たんぱく質 18.0 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

11月 旬の食材

- 大豆
- ぶどう
- 梨
- さつまいも
- ごぼう
- しめじ
- 椎茸
- 里芋
- カリフラワー
- 鮭
- 柿
- 蓮根
- チンゲン菜