

1月 献立予定表



ベビーかろーれ 令和4年 1月

日	曜	午前おやつ	昼食			午後おやつ		
			主食	おかず	材料	献立名	材料	
4	18	火	クラッカー	ごはん	鶏肉とキャベツの味噌煮 青のり粉ふきいも ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ	精白米、鶏肉、キャベツ、に んじん、じゃがいも、青の り、ねぎ、わかめ	あずきむしパン	ホットケーキ ミックス、牛 乳、あずき
5	19	水	クッキー	きのことツナ の Pasta	ほうれんそうサラダ にんじんのスープ フルーツ	スパゲッティ、ツナ、しめじ、 たまねぎ、ほうれんそう、にん じん、のり、マヨネーズ、ペー コン	きなこクッキー	薄力粉、きな粉
6	20	木	ウエハース	おからパン	鶏肉のトマトチーズ焼き キャベツ・ツナ・和風のサラダ きのこスープ ・ フルーツ	おからパン、鶏肉、たまねぎ、 トマト、ピーマン、チーズ、 キャベツ、にんじん、きゅう り、しめじ	わかめおにぎり	精白米、わかめ
7	-	金	せんべい	七草風がゆ	松風焼き 切り干し大根煮 豆腐とわかめのお味噌汁 フルーツ	精白米、ほうれんそう、かぶ、 だいこん、鶏肉、にんじん、た まねぎ、切り干し大根、しいた け、油揚げ、豆腐、わかめ	さつまいもとりん ごのきんとん	さつまいも、り んご
-	21	金	せんべい	ごはん	ぶりの照り焼き 白菜のおかか昆布和え 根菜のお味噌汁 フルーツ	精白米、ぶり、白菜、昆布、 かつお節、ごぼう、さとい も、にんじん、だいこん、し めじ	にんじんとしらす のチヂミ	薄力粉、にんじ ん、しらす、た まご、ごま油
8	22	土	クッキー	焼きうどん	ほうれんそうのおかか和え わかめとねぎのスープ フルーツ	うどん、豚肉、にんじん、キャ ベツ、しいたけ、ほうれんそ う、にんじん、かつお節、マヨ ネーズ、ねぎ、わかめ、ごま油	焼きおにぎり	精白米
17	24	月	ビスケット	ごはん	鶏ひき肉と厚揚げの中華風煮 大根と人参の中華サラダ 青梗菜スープ ・ フルーツ	精白米、鶏肉、厚揚げ、ね ぎ、えのき、だいこん、にん じん、ごま油、ちんげん菜	お麩ラスク	麩、バター
11	25	火	クラッカー	ごはん	ポークカレー コールスロー ブロッコリーのミルクスープ フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、に んじん、たまねぎ、キャベツ、 コーン、マヨネーズ、ブロッコ リー、牛乳	フルーツヨーグル ト	ヨーグルト、み かん、もも、り んご
12	26	水	クッキー	ごはん	納豆 ・ 焼き鮭 ブロッコリーおかか和え けんちん汁 フルーツ	精白米、納豆、鮭、ブロッコ リー、かつお節、だいこん・ にんじん・はくさい・しめ じ・さといも	おさつドーナツ	ホットケーキ ミックス、さつ まいも、牛乳
13	27	木	ウエハース	食パン	マカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	食パン、マカロニ、鶏肉、たま ねぎ、牛乳、チーズ、キャベ ツ、きゅうり、コーン、ほうれ んそう、たまご	ツナおかかおにぎ り	精白米、ツナ、 かつお節
14	28	金	せんべい	豚汁うどん	かぼちゃのバターきんぴら フルーツ	うどん、豚肉、ねぎ、しいた け、だいこん、ごぼう、にん じん、かぼちゃ	ジャムサンド	食パン、いちご ジャム
15	29	土	クッキー	チキンとコー ンのピラフ	キャベツとチーズのサラダ ほうれん草とえのきのスープ フルーツ	精白米、鶏肉、たまねぎ、コー ン、キャベツ、にんじん、ツ ナ、チーズ、ほうれんそう、え のき	むしパン	ホットケーキ ミックス、牛乳
おたのしみかい 31日(月)		ビスケット	雪だるまおに ぎり	にんじんといんげんの肉巻き カラフルひじきサラダ お雑煮風汁 フルーツ	精白米、豚肉、にんじん、いん げん、ひじき、コーン、ほうれ んそう、かつお節、マヨネー ズ、だいこん、鶏肉、じゃがい も	おしるこ (お豆腐白玉)	あずき、白玉 粉、豆腐	

今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 455 kcal
- ・タンパク質 18.2 g

【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、
1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。



今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ、りんご など

※都合により献立を変更することがございます。
ご了承ください。