

# 1月 給食献立表

令和6年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	休園日					
2	火	休園日					
3	水	休園日					
4	木	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
5	金	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	小豆団子 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖・麩 白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
6	土	五目あんかけごはん スープ	自然素材のお菓子 お茶	豚もも	米・かたくり粉・顆粒鶏ガラ ごま油・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ピーマン・乾しいたけ カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 番茶
8	月	成人の日 (休園日)					
9	火	ごはん さわらの照り焼き ひじき煮 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	さわら・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 薄力粉・調合油	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース がなしめじ・干しぶどう	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
10	水	ごはん 鶏肉の松風焼き 和え物 みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	鶏ミンチ 淡色辛みそ・卵・きな粉 普通牛乳	米・パン粉・いりごま たけや味噌・車糖・薄力粉 上新粉・無塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
11	木	ごはん 煮魚 大豆サラダ みそ汁	フライドポテト 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ・麩・じゃがいも 調合油	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい・たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・ケチャップ 食塩 煮干しだし
12	金	イエローロール 具だくさんスープ ツナサラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 がなしめじ・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・バナナ	食塩・穀物酢・番茶
13	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
15	月	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	みたらし団子 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・白玉粉・上新粉 かたくり粉	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
16	火	カレーライス さわやかサラダ	クッキー 牛乳	卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・がなしめじ キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー
17	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま さつまいも・薄力粉・車糖 調合油	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア 煮干しだし
18	木	食パン 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・赤みそ	食パン・じゃがいも・薄力粉 無調整豆乳・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 米・たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー がなしめじ・イトコン缶詰 きゅうり	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・本みりん・番茶
19	金	ごはん 魚の蒲焼き サラダ スープ <small>お誕生日会</small>	パインケーキ 牛乳	あかうお・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・冷凍コーン じゃがいも・顆粒コンソメ ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・パイン缶	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・食塩
20	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りょくどうもやし	ケチャップ・食塩・番茶
22	月	ごはん たらのマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	きなこ団子 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 じゃがいも・白玉粉・上新粉	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢 煮干しだし
23	火	ごはん 牛肉の時雨煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	バナナケーキ 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉(完了)・しらたき 冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・がなしめじ きゅうり・カットわかめ・大根 バナナ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
24	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル 中華スープ	じゃがもちくん 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒鶏ガラ・じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	しょうが・ほうれんそう りょくどうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒・食塩 本みりん
25	木	ごはん さわらのカレー風味焼き ごま和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳	さわら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・いりごま・麩 薄力粉・車糖・調合油 冷凍コーン	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・えのきたけ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
26	金	ドッグパン 牛肉のトマト煮込み サラダ 果物 牛乳	菜めしおにぎり お茶	普通牛乳	ドッグパン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン 冷凍コーン・調合油・米 菜飯ふりかけ	たまねぎ・にんじん・がなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり・温州みかん	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
27	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
29	月	ごはん 鮭の塩焼き きざみのり和え みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	鮭・ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さつまいも・薄力粉 車糖・調合油	きゅうり・キャベツ・にんじん キザミフリ・カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー・抹茶
30	火	ごはん 麻婆豆腐 おかか和え スープ	ココアケーキ 牛乳	赤みそ・かつお節 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 麩・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・大根 きゅうり・はくさい・えのきたけ	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩・ビュアココア
31	水	牛丼 みそ汁	りんごケーキ 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮 りょくどうもやし・えのきたけ りんご	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 煮干しだし

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
581 kcal	23.4 g	20.1 g	82.0 g	263 mg	2.3 mg	229 μg	0.42 mg	0.45 mg	34 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
 ・牛乳は150cc～200ccを飲んでいただきます。  
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。