

＜1月給食予定献立表＞

致遠保育園

2024年1月1日（月）～2024年1月31日（水）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：かや体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
4	木	ごはん	(ごはん) みそ味つくね・厚焼きたまご ごまごま 花ふのすまし汁・いちごみくるゼリー	みそ味つくね、厚焼きたまご 三色豆、シーチキン いちごみくるゼリー	ブロッコリー、絹さや 幼児りんご	こめ、サラダ油 白すりごま、白砂糖 花ふ	386 (522)	お菓子 幼児りんご	お菓子 幼児りんご
5	金	ごはん	(青菜ごはん) コロッケ さっぱり和え たららのあら汁風・りんごのコンポート	かにかまぼこ 骨取りスケソウダラ 高野豆腐、牛乳、乳酸菌飲料 あわせる杏仁	にんじん、きゃべつ スイートコーン、だいこん ごぼう、ねぎ、フレッシュアップル あわせるゼリー、みかん缶	こめ、肉入りコロッケ サラダ油、白砂糖	350 (463)	★紅白ゼリー 牛乳	★紅白ゼリー 乳酸菌飲料
6	土	／	五目にゆうめん えびしゅうまい プリン	たまご、スライスかまぼこ わかめ、えびしゅうまい プリン、牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、しめじ ねぎ、レタス	そうめん 白砂糖	462 (458)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
9	火	ごはん	(ごはん) 豆腐ハンバーグ マヨネーズ和え・かつお佃煮 じゃがいものみそ汁・りんご	ベジソイバーグ 魚肉ソーセージ 牛乳、のむヨーグルト	レタス、ブロッコリー スイートコーン みずな、りんご	こめ、サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	467 (543)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
10	水	ごはん	(ごはん) ボークカレー リャンサンスー パイン缶・お茶	豚肉、牛乳 かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース スイートコーン きゅうり、パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、はるさめ ごま油、白砂糖、白いりごま	513 (621)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
11	木	ごはん	(ごはん) 赤魚のつけ焼き シャキシャキ和え・しその実わかめ けの汁・みかん	骨取り赤魚、ロースハム 高野豆腐、牛乳	にんじん、もやし 黄ピーマン、けの汁の具 みかん	こめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも 黒いりごま	419 (526)	★大学いも 牛乳	★大学いも 牛乳
12	金	ごはん	(ごはん) 照り焼きチキン カルシウム和え・納豆 えのきたけのみそ汁・ミニゼリー	鶏肉、サラダチーズ 納豆、牛乳、乳酸菌飲料	トマト、こまつな にんじん、えのきたけ 葉だいこん、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、棒ふ	362 (502)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
13	土	／	塩ラーメン 焼きぎょうざ ヨーグルト	たまご、豚肉 なると、ぎょうざ ヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス	中華めん、サラダ油	522 (507)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
15	月	／	鶏ごぼうごはん チキン南蛮 野菜スープ みかんヨーグルト	鶏肉、たまご みかんヨーグルト 牛乳	トマト、ブロッコリー かぶ、にんじん ぶどうジュース	鶏ごぼうごはん サラダ油、白砂糖 タルタルソース ケーキ	715 (702)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
16	火	ごはん	(ごはん) 豆腐の中華風 かに風味サラダ 玉ねぎのみそ汁・黄桃缶	絹ごし豆腐、豚肉 うすら卵、かにかまぼこ 牛乳、のむヨーグルト	チンゲン菜、もうそう、にんじん 黒きくらげ、だいこん スイートコーン、みずな たまねぎ、葉だいこん、黄桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 マヨネーズ	413 (530)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
17	水	ごはん	(ごはん) 目玉焼き&ウインナー 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁・バナナ	たまご、ボークウインナー さつま揚げ、牛乳	プチトマト、ごぼう にんじん、ほうれん草 しめじ、バナナ	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖 ごま油、白いりごま ロールパン	480 (587)	★きなこ揚げパン 牛乳	★きなこ揚げパン 牛乳
18	木	ごはん	(ごはん) さばの甘露煮 ハムサラダ・しそ味ひじき さつまいもの豆乳みそ汁・オレンジ	骨取りさば、ロースハム 油揚げ、調整豆乳 牛乳	にんじん、いんげん もやし、きゅうり オレンジ	こめ、白砂糖 さつまいも	428 (535)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
19	金	ごはん	(ごはん) みそおでん グリーンサラダ・納豆 ミニゼリー・お茶	生揚げ、ちくわ、うすら卵 タコウインナー 魚肉ソーセージ、納豆 牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、絹さや ブロッコリー、ミニゼリー	こめ、白砂糖	385 (573)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
20	土	／	焼きうどん 卵豆腐のすまし汁 マンゴプリン	豚肉、卵豆腐 マンゴプリン 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ ピーマン、にんじん えのきたけ、ねぎ	うどん、サラダ油	401 (390)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
22	月	ごはん	(わかめごはん) ごま豆乳汁 ミニコロッケ いちごヨーグルト	豚肉、生揚げ 調整豆乳、いちごヨーグルト 牛乳、カフェオレ	はくさい、しめじ にんじん、ねぎ トマト	こめ、白すりごま ミニコロッケ サラダ油	509 (566)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
23	火	ごはん	(ごはん) かれのいピカタ かぼちゃサラダ チンゲン菜のみそ汁・ミニゼリー	骨取り白身かれい たまご、ロースハム 油揚げ、牛乳 のむヨーグルト	レタス、かぼちゃ きゅうり、チンゲン菜 ミニゼリー	こめ、サラダ油 バター、マヨネーズ スティックパン	424 (575)	スティックパン 牛乳	スティックパン のむヨーグルト
24	水	ごはん	(ごはん) 三色丼 つけもの 豆腐のみそ汁・りんご	鶏ひき肉、たまご 絹ごし豆腐、牛乳	ほうれん草、万能ねぎ りんご	こめ、サラダ油 白砂糖、ナチュラルポテト 黒すりごま	439 (514)	★ごま塩ポテト 牛乳	★ごま塩ポテト 牛乳
25	木	ごはん	(ごはん) クリームシチュー チーズサラダ ゼリーポンチ・お茶	鶏肉、牛乳 サラダチーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、あわせるゼリー フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	547 (635)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
26	金	ごはん	(ごはん) 豚肉の生姜焼き おかか和え・納豆 かき玉スープ・バナナ	豚肉、スライスかまぼこ 納豆、たまご、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、ピーマン こまつな、えのきたけ 絹さや、バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖 やわらか卵のシフォンケーキ	484 (594)	シフォンケーキ 牛乳	シフォンケーキ 乳酸菌飲料
27	土	／	カレーうどん かにかま天 プリン	鶏肉、なると 油揚げ、かにかま天 プリン、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん プチトマト	うどん、サラダ油	498 (492)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	(ごはん) ハンバーグ マカロニグラタン こまつなのみそ汁・オレンジ	ハンバーグ、ボークウインナー ピザ用チーズ、粉チーズ 牛乳、カフェオレ	レタス、マッシュルーム マッシュルーム こまつな、えのきたけ オレンジ	こめ、サラダ油 マカロニサラダ	419 (550)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
30	火	ごはん	(ごはん) ユウリンチー ソーセージサラダ たまごのみそ汁・パイン缶	鶏肉、魚肉ソーセージ たまご、牛乳 のむヨーグルト	万能ねぎ、もやし きゅうり、チンゲン菜 パイン缶	こめ、ごま油 サラダ油、白砂糖 白すりごま、マヨネーズ メロンパン	512 (615)	メロンパン 牛乳	メロンパン のむヨーグルト
31	水	ごはん	(ごはん) 親子煮 ごまごま じゃがいもの豆乳みそ汁・みかん缶	たまご、鶏肉 スライスかまぼこ 高野豆腐、調整豆乳 牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、干しいたけ 絹さや、はくさい ほうれん草、葉だいこん みかん缶、フレッシュアップル	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 白すりごま、じゃがいも	423 (483)	★りんごヨーグルト 牛乳	★りんごヨーグルト 牛乳

15日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ★マークがついているおやつは手作りです。
 ()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株)栄研 / 栄養管理課