



令和6年1月 献立表

日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価幼児	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
4	18	木	①ドライカレー ②すまし汁(花麩・わかめ) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米 バター エッグケア 黒糖蒸しパンミックス 花麩 ごま	豚ひき肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン 胡瓜 キャベツ わかめ	602kcal 20.1g 18.5g
5	19	金	①豚汁うどん ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②-1七草粥(5日) ③-2山椒おこわ(19日)	うどん ごま油 油 ごま 米 しらたき もち米 クラッカー	豚肉 油揚げ 味噌 じゃが芋 牛乳	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 かぶ 山菜	524kcal 15.1g 9.5g
6	20	土	①味噌にゅうめん ④野菜の白和え ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②納豆チャーハン	そうめん・油 ごま 米 ごま油	豚肉 豆腐・味噌 納豆	キャベツ・人参 もやし・ほうれん草 ひじき・あさつき しめじ・長ねぎ	542kcal 22.7g 14.8g
/	22	月	①ご飯②清汁(花麩・わかめ) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②クリスマスケーキ	米・ごま・油 麩・小麦粉 パン粉 クラッカー	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	長ねぎ・切干大根 人参・干椎茸 いんげん	594kcal 21.7g 19.1g
			①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②マカロニツナソテー	米・片栗粉 春雨・ごま エッグケア マカロニ・ビスケット	豆腐・豚ひき肉 味噌・ツナ 牛乳	長ねぎ・椎茸・筍 人参・大根・あさつき キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・のり	545kcal 14.7g 15.9g
11	25	木	①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②じゃこスパゲティ	米 スパゲティ ごま・ごま油 しらたき	鶏肉 油揚げ 牛乳・味噌 じゃこ・ヨーグルト	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき・ゆかり	577kcal 24.5g 16.6g
12	26	金	①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②コーンマヨネーズトースト ※ねこクッキング 12日(バター作り)	米・油・食パン しらたき ごま・春雨 エッグケア・クラッカー	牛乳 豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー キャベツ・わかめ コーン	613kcal 25.6g 16.0g
13	27	土	①焼きうどん ②みそ汁(なす・油揚げ) ④さつまいもと鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	うどん・もち米 さつまいも・米 油・ごま油 片栗粉	味噌 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 筍・椎茸・あさつき	628kcal 18.6g 16.2g
15	29	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②マドレーヌ	米・ホットケーキミックス ごま・油 片栗粉 バター・クラッカー	鯖 味噌・油揚げ 卵 牛乳	人参・もやし 春菊・白菜 大根 レモン	630kcal 22.2g 23.2g
16	30	火	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②あんマーガリン トースト	米・油 バター 食パン ビスケット	鶏肉 牛乳・味噌 豆腐 あんこ・マーガリン	玉葱 小松菜 コーン もやし わかめ	631kcal 24.8g 19.5g
17	31	水	①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜のごま和え ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②お芋のバター蒸し焼き	米・じゃがいも ごま 油 マンナ	卵・牛乳 鶏挽肉 味噌 バター	なめこ・あさつき いんげん・人参 玉葱・白菜・胡瓜 ピーマン	523kcal 19.0g 15.3g

★ 食育・韓国料理 ★

10		水	①ごはん②中華スープ(わかめ・ねぎ) ③ブルコギ風チャプチェ ④ナムル ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②チヂミ	米・春雨・油 ごま油・ごま 小麦粉 クラッカー	豚肉・卵 牛乳	玉ねぎ・人参 あさつき・もやし 胡瓜・わかめ にら	722kcal 23.7g 20.2g
----	---	---	--	-------	-------------	----------------------------------	------------	------------------------------------	---------------------------

★ お誕生日会 ★

24		水	①梅ごはん②のっぺい汁 ③和風ハンバーグ ④-1磯風味卵焼き ④-2れんこんサラダ⑤フルーツ	クラッカー	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2いちご ③ホイップクリーム	米・小麦粉 油・パン粉 エッグケア・しらたき ごま・バター・クラッカー	豚挽き肉・卵 鶏肉・油揚げ 牛乳 ホイップクリーム	梅干・ゆかり・人参・ジャム 胡瓜・里芋・あさつき 大根・れんこん・しそ ごぼう・玉葱・卵のり・いちご	701kcal 24.1g 24.7g
----	---	---	---	-------	--	--	------------------------------------	---	---------------------------

★今月のクッキング★

ねこ組・バター作り(12日)

★ 材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。