



# 令和6年1月度献立表



日付	曜	乳幼児食	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ご飯 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④小松菜とキャベツのナムル ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし	①チーズクッキー	米 片栗粉・油 ごま油 小麦粉・バター	みそ・鯖 粉チーズ 牛乳	長ねぎ・わかめ キャベツ・小松菜 人参	571.0g 19.5g 22.1g
5		金	①ツナパン ②スープ(もやし・コーン) ③チキングラタン ⑤フルーツ	①ベビースティック	①七草がゆ	ロールパン・エッグケア マカロニ・米 ホワイトソース 油	ツナ・鶏肉 チーズ	キャベツ・パセリ もやし・コーン・玉ねぎ パセリ・かぶ 春の七草	426kcal 15.7g 16.4g
6	20	土	①五目にゆうめん ④南瓜のカレーソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり	そうめん・ごま油 カレー粉・油 米	ツナ・豚肉 かつお節 牛乳	人参・白菜・もやし 南瓜・ピーマン・玉ねぎ 椎茸	509kcal 17.2g 12.8g
	22	月	①ご飯②清汁(大根・あさつき) ③鮭のマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①星パフ	①レーズンむしぼん	米・エッグケア 蒸しパンミックス 油	鮭 牛乳	大根・あさつき パセリ・小松菜 コーン・もやし レーズン	482kcal 19.7g 11.5g
9	23	火	①親子丼 ②みそ汁(さつまいも・長ねぎ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥干し芋	①フルーツヨーグルト	米・さつまいも マカロニ・エッグケア	卵・鶏肉 みそ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 長葱・キャベツ きゅうり りんご・みかん缶	548kcal 16.0g 14.6g
10	24	水	①ピピンパ丼 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ④中華風コーンサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①具沢山すいとん ※24日おこしはオレンジかん	米・油 小麦粉	豚肉・みそ 牛乳・油揚げ	もやし・人参・きゅうり にら・なめこ・あさつき 白菜・玉ねぎ・コーン ごぼう・大根・キャベツ	602kcal 21.9g 23.6g
11	25	木	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のさっぱり煮⑤フルーツ ④切干大根の和え物	⑥ぱりぱりいわし	①11日 さつま芋のお汁粉 25日 やきそば	米・春雨 油 中華麺(25日) さつま芋・小豆(11日)	鶏肉 豚肉(25日) 牛乳	みつば・切干大根 人参・キャベツ ピーマン(25日)・もやし きゅうり・長ネギ	499kcal 19.3g 13.6g
12	26	金	①ハヤシライス ②スープ(白菜・えのき) ③ブロッコリーもやしサラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック	①オレンジかん ※26日おこしは具沢山すいとん	米・じゃが芋 ハヤシフレーク 油・寒天	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・えのき・もやし ブロッコリー・コーン みかん	658kcal 19.2g 25.2g
13	27	土	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・青ネギ) ④さつまいものレモン煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ツナピラフ	スパゲティ 油・さつまいも 米	豚肉・ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・わかめ レモン・ピーマン コーン・青葱	526kcal 17.4g 12.8g
15	29	月	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鯖の生姜焼き ④大根サラダ ⑤フルーツ	①星パフ	①きなこ揚げパン	米・ごま油 ロールパン・油 エッグケア じゃが芋	鯖・みそ きなこ 牛乳	わかめ・人参 大根・きゅうり もやし	602kcal 21.3g 21.5g
16	30	火	①ご飯 ②みそ汁(しめじ・長葱) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①干し芋	①南瓜の豆乳マフィン	米・しらたき 油・ホットケーキミックス 豆乳	みそ・豆腐・豚肉 牛乳 糸かつお	長葱・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 南瓜・しめじ	597kcal 21.9g 21.0g
17	31	水	①塩ラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①中華おこわ	中華麺・じゃが芋 米	豚肉 ウィンナー 牛乳	キャベツ・人参 もやし・玉ねぎ コーン・パセリ たけのこ・しいたけ・しいたけ	501kcal 19.7g 18.2g

## ★お楽しみ給食★

19		金	①お赤飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③カレー唐揚げ ④ブロッコリーとじゃが芋のサラダ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①餅肉のレモンのロールケーキ	米・お赤飯 ケーキ じゃが芋	鶏肉 豆腐 牛乳 ホイップクリーム	みつば・いちご にんにく・生姜 ブロッコリー・きゅうり 人参・コーン	564kcal 18.8g 18.6g
----	--	---	--	--------	----------------	----------------------	----------------------------	---	---------------------------

※クッキングの関係で24日・26日のおやつがクラスにより変更的になっています。

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。

令和6年1月 軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
			献立名	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菜めしおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③鮭の竜田揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉 油	鮭 みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 菜飯・菜めしのもと	312kcal 12.1g 5.9g
5	19	金	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③肉じゃが ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋・しらたき フライドポテト	豚肉・みそ	大根・わかめ 玉ねぎ・人参・キャベツ グリーンピース・チンゲン菜	364kcal 11.5g 9.9g
6	20	土	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鯖の塩焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 さつま芋	鯖・みそ	玉ねぎ・キャベツ ピーマン・人参 コーン・炊き込みわかめ	377kcal 13.5g 11.2g
22	月		①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(キャベツ・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米・油 さつま芋	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 キャベツ・ゆかり	344kcal 16.9g 11.0g
9	23	火	①菜めしおにぎり 107kcal	①ごはん②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・油	みそ・豚肉 かつおぶし	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・菜めしのもと	348kcal 12.2g 8.5g
10	24	水	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ) ③鯖の味噌焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米・油 フライドポテト	さわら みそ	大根・長ねぎ 小松菜・人参 もやし	315kcal 12.7g 6.6g
11	25	木	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③厚揚げのうま煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	厚揚げ・豚肉 みそ	人参・大根・しめじ 玉ねぎ・キャベツ・わかめ あおさ・炊き込みわかめ	362kcal 11.8g 10.9g
12	26	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①麻婆ツナ丼 ②清汁(わかめ・もやし) ④じゃがいもの照り煮 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま油 じゃが芋	豆腐・ツナ	長ねぎ・椎茸・わかめ 人参・にんにく・生姜 もやし・ゆかり	349kcal 9.3g 7.2g
13	27	土	①菜めしおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(人参・玉ねぎ) ③カレーの磯辺焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油	カレー みそ	人参・玉ねぎ あおさ・もやし しいたけ・菜めしのもと	301kcal 13.7g 5.4g
15	29	月	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油 フライドポテト	豚肉 豆腐 しらす干し	みつば・人参 ピーマン・玉ねぎ わかめ・もやし・ゆかり	331.0g 12.0g 9.1g
16	30	火	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(もやし・わかめ) ③たららの照り焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米 油	タラ	もやし・わかめ ごぼう・小松菜 人参・炊き込みわかめ	325kcal 10.7g 8.2g
17	31	水	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③豆腐の野菜あんかけ ④ツナと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	米・油 片栗粉	豆腐 ツナ みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・胡瓜 ゆかり	310kcal 9.8g 7.1g