

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	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
4	18	木	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鰯の竜田揚げ ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	牛乳	①チーズクッキー	米 片栗粉・油 小麦粉・バター	みそ・鰯 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ・わかめ 切干大根・胡瓜 人参・もやし 生姜	571.0g 19.5g 22.1g		
5	金	金	①ツナサンド ②スープ(もやし・コーン) ③チキングラタン ④フルーツ	ヨーグルト	①七草がゆ ②麦茶	蒸パン・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 パセリ・かぶ 春の七草・玉ねぎ	416kcal 15.7g 16.4g		
6	20	土	①みそラーメン ④南瓜のカレーソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①焼きおにぎり ②りんごジュース	中華麺・ごま油 カレー粉・油 米・ごま	ツナ・豚肉 かつお節 みそ	人参・キャベツ 南瓜・ピーマン にら・玉ねぎ コーン・長ねぎ	509kcal 17.2g 12.8g		
22	月	月	①ご飯 ②清汁(大根・万能ねぎ) ③鮭のみそマヨ焼き ④ひじきとじゃが芋の煮物 ⑤フルーツ	マンナ	①レーズン蒸しパン ②牛乳	米・エッグケア 蒸しパンミックス 油 じゃが芋	鮭・みそ 牛乳	大根・万能ねぎ パセリ・ひじき いんげん・人参 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・玉ねぎ) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツヨーグルト ②りんごジュース	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 キャベツ 胡瓜 りんご・みかん缶	548kcal 16.0g 14.6g		
10	24	水	①ご飯 ②★みそ汁(鮭・長ねぎ) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのツナ和え ⑤フルーツ	クラッカー	①レトりの南蛮ケーキ ②牛乳	麩・しらたき 油・小麦粉 ベーキングパウダー バター・米	みそ・豆腐 卵・牛乳 ツナ・豚肉 キャベツ	長ねぎ・玉ねぎ ブロッコリー 南瓜・人参 キャベツ	597kcal 21.9g 21.0g		
11	25	木	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごまみそ焼き ④カリフラワーとキャベツ炒め ⑤フルーツ	牛乳	①焼きそば ②麦茶	米・春雨 ごま・油 中華麺	鶏肉・みそ 豚肉	みつば・カリフラワー 人参・キャベツ ピーマン・もやし	479kcal 19.3g 13.6g		
12	26	金	①カレーライス(非常食) ②スープ(白菜・えのき) ③ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	りんごジュース	①12日ホットケーキ ②26日スコーン ③牛乳	いちじくジャム(25g) 卵・ホットケーキミックス 小麦粉・じゃが芋・バター ベーキングパウダー・米	牛乳 卵	玉ねぎ・人参 白菜・えのき ブロッコリー・コーン もやし	658kcal 19.2g 25.2g		
13	27	土	①和風スバゲティ ②清汁(わかめ・麩) ④さつまいものレモン煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①ツナピラフ ②りんごジュース	スバゲティ 油・麩・さつまいも 米	豚肉・ツナ	人参・玉ねぎ えのき・わかめ レモン・ピーマン コーン・しめじ	526kcal 17.4g 12.8g		
15	29	月	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏の照り焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	マンナ	①きなこ揚げパン ②牛乳	米・ごま油 ロールパン・油	鶏肉・みそ きなこ 牛乳	玉ねぎ・わかめ 小松菜 もやし・コーン 人参	582kcal 21.3g 21.5g		
16	30	火	①ビビンバ丼 ②みそ汁(なめこ・万能ねぎ) ④高野豆腐の炒り煮 ⑤フルーツ	牛乳	①さつまいものグラッセ ②牛乳	米・油 さつまいも バター ごま油・ごま	豚肉・みそ 高野豆腐・牛乳	もやし・人参・にら なめこ・万能ねぎ 白菜・玉ねぎ りんご・レーズン	630kcal 22.9g 23.6g		
17	31	水	①★ほうとう(乳児うどん) ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	クラッカー	①プリン ②牛乳	じゃが芋 プリン(素) うどん(乳児) ほうとう(幼児)	豚肉 ウィンナー 牛乳	白菜・しめじ 小松菜・玉ねぎ コーン・パセリ 長ねぎ・南瓜	501kcal 19.7g 18.2g		

★お楽しみ給食★

19	金	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げ ④-1さつまいもの煮物 ④-2ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	牛乳	①ケーキ ②牛乳	米・もち米 さつまいも 麩・ごま ケーキ・いちじくジャム	鶏肉 かつお節 牛乳 ホイップクリーム	みつば・小豆 にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参	564kcal 18.8g 18.6g
----	---	--	----	-------------	---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

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
4	18	木	菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま・油 しらたき	豚肉 みそ キャベツ・グリーンピース 菜飯ご飯の素・もやし	312kcal 12.1g 5.9g
5	19	金	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③鮭のごま揚げ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	米・油 かたくり粉 ごま	鮭・みそ 大根・ゆかりご飯の素 玉ねぎ・人参・キャベツ チンゲン菜・わかめ	364kcal 11.5g 9.9g
6	20	土	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(そうめん・長ねぎ) ③鮭のみそ煮 ④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま そうめん	鯖・みそ 玉ねぎ・キャベツ・生姜 ピーマン・人参・長ねぎ コーン・焼き込みわかめ	377kcal 13.5g 11.2g
22	月	月	菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつまいもの甘煮⑤フルーツ	米・油 さつまいも ごま	鶏肉 みそ 玉ねぎ・わかめ 人参・小松菜 菜飯ご飯の素	344kcal 16.9g 11.0g
9	23	火	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③豚肉と根菜の旨煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・油 ごま じゃが芋	みそ・豚肉 かつお節 いんげん・人参 キャベツ・ごぼう	348kcal 12.2g 8.5g
10	24	水	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ) ③鮭のみそ焼き ④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米・油	鯖 みそ 大根・長ねぎ 小松菜・人参・もやし ゆかりご飯の素	315kcal 12.7g 6.6g
11	25	木	わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・麩) 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・麩 じゃが芋 みそ	厚揚げ・豚肉 みそ 人参・大根・しめじ 玉ねぎ・キャベツ あおさ・焼き込みわかめ	362kcal 11.8g 10.9g
12	26	金	ごましおおにぎり	①麻婆ツナ丼 ②清汁(わかめ・もやし) ④じゃがいものごま風味煮 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま・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	349kcal 9.3g 7.2g
13	27	土	菜飯おにぎり	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・椎茸 菜飯ご飯の素	301kcal 13.7g 5.4g
15	29	月	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉と野菜のみそ炒め ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油	豚肉・みそ 豆腐 白菜・玉ねぎ・わかめ もやし・ゆかりご飯の素	331.0g 12.0g 9.1g
16	30	火	ごましおおにぎり	①ごましおご飯 ②清汁(もやし・わかめ) ③金目鯛の煮付け ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油	金目鯛 ごぼう・小松菜 人参・生姜	325kcal 10.7g 8.2g
17	31	水	蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③揚げ出し豆腐 ④ツナと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ホットケーキミックス みそ	豆腐 ツナ 胡瓜 コーン	310kcal 9.8g 7.1g

★・・・10日、24日は秋田のみそを使用します。

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。

★・・・17日、31日のほうとうは山梨の郷土料理です。