

2024年度

1月

予定献立表

ともしび保育園

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 18 土	五目うどん♪ フレンチサラダ ウインナー りんご	干しうどん(乾)／オリーブ油／ホールコーン缶／プレミックス粉(ネットケ用)／三温糖／ソフトタイプマーガリン	かつお加工品(削り節)／鶏もも肉／ウインナー／牛乳	にんじん／長葱／大根／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／りんご	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.3 g
6 20 月	あけぼのごはん 筑前煮 栗きんとん なます すまし汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／日本ぐり(甘露煮)／さつまいも／麩／おか	鮭／焼きのり／鶏もも肉／絹ごし豆腐／ヨーグルト	ごぼう／れんこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／大根／みかん缶／水菜／みかん	ほうじ茶 ヨーグルト♪ お菓子(ビスケット)♪	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.0 g
7 21 火	ジャムサンド チーズサラダ♪ クリームシチュー バナナ	食パン／いちごジャム(低糖度)／オリーブ油／菜の花&紅花油／じゃがいも／マーガリン／薄力粉／ホールコーン缶／精白米	チーズ／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／パセリ／バナナ／大根／かぶ／小松菜	7日 ほうじ茶 七草がゆ 21日 ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 3.0 g
8 水 / 27 月	ごはん 豆腐の中華煮 磯辺和え♪ 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／菜の花&紅花油	豚小間肉／押し豆腐／きざみのり／煮干しだし／油揚げ／牛乳／青のり	にんじん／はくさい／たけのこ(ゆで)／チンゲンサイ／にんにく／ほうれんそう／えのきたけ／キャベツ／大根／りんご	牛乳 ポテトフライ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.1 g
9 23 木	スバゲティミートソース♪ 大根サラダ コーンスープ バナナ	スバゲティ／菜の花&紅花油／薄力粉／三温糖／クリームコーン缶／ホールコーン缶／バター／食パン	豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／牛乳／チーズ	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／大根／きゅうり／バナナ	牛乳 チーズトースト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.9 g
10 24 金	ごはん まぐろカツ♪ 白菜のおかか和え♪ 味噌汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／薄力粉／パン粉／菜の花&紅花油／三温糖	かじき／かつお加工品(削り節)／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳／きな粉	水菜／はくさい／にんじん／小松菜／えのきたけ／みかん	10日 ほうじ茶 きなこおはぎ 24日 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.3 g
11 25 土	ごはん ハンバーグ コーンスロー 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／菓子パン	豚ひき肉／牛乳／煮干しだし／油揚げ	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／小松菜／なす／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 26.1 g 食塩相当 1.8 g
14 28 火	ドライカレー カリカリサラダ♪ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／ぎょうざの皮／オリーブ油／三温糖／さつまいも	豚ひき肉／絹ごし豆腐／生わかめ／牛乳／スキムミルク	玉葱／にんじん／にんにく／キャベツ／きゅうり／長葱／みかん	牛乳 スイートポテト	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.7 g
15 29 水	醤油ラーメン♪ ナムル♪ チーズ バナナ	中華めん(生)／ホールコーン缶／ごま油／ごま(いり)／精白米	かつお加工品(削り節)／焼き豚／生わかめ／チーズ／牛乳／ちりめんじゃこ／花かつお	長葱／もやし／ほうれんそう／にんじん／バナナ	ほうじ茶 じゃこおにぎり	エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 3.1 g
16 30 木	ごはん 鶏の唐揚げ♪ シュベツツレ スープ りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／かたくり粉／菜の花&紅花油／マカロニ／オリーブ油／食パン／ソフトタイプマーガリン	鶏もも肉／ベーコン／生クリーム／チーズ／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／玉葱／ほんしめじ／長葱／りんご／にんにく／パセリ	牛乳 ガーリックトースト♪	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 27.8 g 食塩相当 1.7 g
17 31 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／ごま(いり)／オリーブ油／ぎょうざの皮	鮭／生わかめ／煮干しだし／油揚げ／牛乳／ウインナー／チーズ	キャベツ／にんじん／もやし／しめじ／きゅうり／小松菜／なめこ／キウイフルーツ／玉葱／ピーマン	牛乳 UF0ピザ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.7 g
22 水 誕生会	ごはん 春巻き♪ 納豆和え 味噌汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／はるさめ／三温糖／ごま油／春巻きの皮／菜の花&紅花油／おかし	豚ひき肉／挽きわり納豆／煮干しだし／油揚げ／牛乳	たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ／ほうれんそう／キャベツ／大根／長葱／みかん／もも缶／りんご／バナナ／みかん缶	牛乳 フルーツポンチ お菓子	エネルギー 644 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 1.1 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。
*♪マークはごま組のリクエストメニューです。
*食物アレルギーの対応をしています。