



令和6年度

1月

献立表



担当 内富(花・もんもん)

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料	
4 18	土	豆乳 鶏ひき肉あんかけ丼 デザート	牛乳 せんべい かりんとう クッキー	○甘辛せんべい、片栗粉、なたね油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉	ほうれん草(冷凍)、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、デザート	かつおだし、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、おろししょうが	424.8(304.6) 20.1(14.9) 22.8(16.8) 2.0(1.4)
6 20	月	豆乳 ごはん 6日:肉団子のBBQソース和え 20日:鶏肉のBBQソース和え ブロッコリーの白だしナムル	コーンフレーク	米、○コーンフレーク、七分つき米、ごま油、有機キヌア、砂糖、なたね油、◎砂糖	○牛乳、肉団子、ごま、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かんでん、デザート	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	500.7(410.9) 16.4(15.6) 15.5(12.1) 1.7(1.3)
7 21	火	豆乳 ごはん 7日:豆乳スープ 21日:みそ汁 鮭のポテマヨ焼き キャベツともやしの海苔酢和え	麦茶 七草おにぎり ドリンクヨーグルト メロンパン	米、○米、マッシュポテト、七分つき米、エッグフリー、◎七分つき米、なたね油、有機キヌア、マーガリン、◎砂糖	豆乳、さげ、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、○だいこん、○七草、○こまつな、かんでん、○せり、焼きのり、デザート	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	549.3(454.2) 20.9(20.0) 13.4(11.0) 1.3(1.1)
8 22	水	豆乳 ごはん すまし汁(ふ・にら) 厚揚げの麻婆煮 小松菜とえのきのサラダ	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	米、七分つき米、◎砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖、有機キヌア、○食パン、焼酎(車ふ)、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞヨーグルト、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、にら、○いちごジャム、干しいたけ、かんでん、デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ、おろししょうが	559.3(454.4) 20.9(19.9) 14.8(10.9) 2.1(1.7)
9 24	木 金	豆乳 たっぷり野菜のキーマカレー スープ(春雨・ほうれん草) ゼリー(乳児) ヨーグルト&ゼリー(幼児・先生)	9日:牛乳 さつまいもぎんとん 24日:ミロ(幼児) 牛乳(乳児) 青のりポテト	米、○さつまいも、七分つき米、なたね油、◎砂糖、はるさめ、砂糖、有機キヌア、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞヨーグルト、水煮、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	○りんご、たまねぎ、ホールマト缶詰、にんじん、キャベツ、ほうれん草、りんご、しめじ、かんでん、○レモン果汁	パーモンドフレーク、アレルギーフリーカレーフレーク、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	616.5(477.9) 18.3(16.2) 17.2(14.0) 1.8(1.4)
10 23	金 木	豆乳 ごはん みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のマヨネーズ和え デザート	10日:牛乳 お汁粉 23日:コーン フレーク	米、○米、七分つき米、○さつまいも、なたね油、エッグフリー、○砂糖、有機キヌア、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、豚肉、○こしあん(生)、ツナ、米みそ、油揚げ、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、切り干しだいこん、かんでん、デザート	煮干だし、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	606.6(497.2) 22.6(20.6) 21.7(17.2) 1.5(1.2)
11 25	土	豆乳 きつねうどん デザート	牛乳 青のりせんべい クラッカー ボン菓子	○甘辛せんべい、砂糖、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	たまねぎ、ねぎ、にんじん、デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	467.8(391.6) 16.6(16.3) 15.0(12.2) 2.0(1.6)
14 27	火 月	豆乳 ごはん 魚の味噌バター焼き かぼちゃのサラダ デザート	牛乳 コーンフレーク	米、○コーンフレーク、七分つき米、エッグフリー、砂糖、有機キヌア、マーガリン、◎砂糖	○牛乳、かれい、チーズ、○ミロ、米みそ、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、かんでん、デザート	みりん、しょうゆ、食塩	505.4(422.7) 22.4(21.3) 13.2(11.2) 1.5(1.2)
15 29	水	豆乳 ごはん みそ汁(小松菜・わかめ) 豆腐入りシュウマイ ひじきのサラダ	ドリンクヨーグルト バナナときなこの蒸しパン ドリンクヨーグルト ちんすこう	米、○ホットケーキ粉、七分つき米、片栗粉、○三温糖、しゅうまいの皮、なたね油、有機キヌア、三温糖、砂糖、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、○牛乳(調理用)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	たまねぎ、きゅうり、にんじん、○バナナ、こまつな、ひじき、かんでん(粉)、カットわかめ、屋用デザート	煮干だし、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	511.6(429.9) 21.3(19.8) 13.1(10.9) 2.0(1.6)
16 30	木	豆乳 ミルクラーメン フルーツゼリー	16日:牛乳 市販菓子 30日:牛乳 バナナときなこの蒸しパン	ゆで中華麺、○ホットケーキ粉、カップゼリー80℃オレンジ、ごま油、◎砂糖	○牛乳、牛乳(調理用)、豚小間肉、○牛乳(調理用)、○きな粉、◎調製豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○バナナ、ほうれん草(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩	510.0(447.6) 19.5(18.4) 15.0(12.5) 2.0(1.6)
17 31	金	豆乳 ロールパン 肉団子と春雨のスープ マカロニサラダ デザート	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) おにぎり(とりそぼろ)	○七分つき米、マカロニ、エッグフリー、はるさめ、ロールパン、◎砂糖、◎砂糖	○牛乳、○鶏ひき肉、肉団子、○米みそ、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな(冷凍)、コン、○あおのり、デザート	○酒、しょうゆ、コンソメ、○しょうゆ、食塩	591.8(411.7) 20.5(15.1) 20.3(11.7) 2.3(1.6)
28	火	豆乳 ごはん みそ汁(ねぎ・切り干し) 肉じゃが ブロッコリーの塩昆布和え	ドリンクヨーグルト 市販菓子	米、じゃがいも、七分つき米、○動物ビスケット(固)、◎砂糖、三温糖、有機キヌア、ごま油、◎砂糖	○牛乳、○ｽｽﾞヨーグルト、豚肉、米みそ、かつお節、◎豆乳、◎ｽｽﾞヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、塩こんぶ、かんでん、デザート	煮干だし、しょうゆ、みりん、めんつゆ、食塩	519.1(444.0) 17.3(17.1) 15.0(12.7) 1.7(1.4)

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	脂質/塩分 ()は未満児
4 18	土 ごはん シュウマイ ほうれん草の中華風和え物 デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア、ごま油	生活クラブ シュウマイ(画)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、かんてん(粉)、夜用デザート	酢、しょうゆ	294.7(203.3) 9.0(6.2) 5.3(3.6) 0.8(0.6)
6 20	月 ヒビンバ風そぼろ丼 野菜ジュース デザート	米、七分つき米、三温糖、なたね油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ミックスジュース、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、コーン缶、夜用デザート	みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	340.1(238.1) 12.0(8.4) 7.1(5.0) 1.1(0.8)
7 21	火 ごはん 大豆と鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え デザート	米、さといも(冷凍)、七分つき米、三温糖、有機キヌア、砂糖	鶏もも肉、だいず水煮缶詰、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、かんてん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが	275.4(192.8) 11.6(8.1) 3.1(2.1) 0.8(0.6)
8 22	水 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根サラダ デザート	米、七分つき米、片栗粉、なたね油、ごま油、有機キヌア、砂糖	鶏もも肉、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが	323.6(226.5) 13.8(9.6) 8.5(5.9) 0.6(0.4)
9 23	木 ごはん じゃが芋とツナの煮物 ブロッコリーのマヨ焼き デザート	米、じゃがいも、七分つき米、エッグフリー、有機キヌア、砂糖	ツナ油漬缶 	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、いんげん、かんてん(粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん	274.7(192.3) 7.9(5.5) 4.2(2.9) 0.5(0.3)
10 24	金 ごはん 魚と玉ねぎの甘辛煮 ほうれん草の白和え デザート	米、七分つき米、ねりごま、砂糖、有機キヌア	さわら、木綿豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ひじき、かんてん(粉)、夜用デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩	339.1(237.4) 15.2(10.6) 10.5(7.4) 0.9(0.6)
11 25	土 わかめおにぎり 魚の煮つけ ブロッコリーのおかか和え デザート	米、七分つき米、三温糖	かれい、かつお節	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	221.3(159.4) 14.4(11.1) 1.3(1.0) 1.4(1.0)
14 27	火 月 ごはん おてん風煮物 春雨サラダ デザート	米、じゃがいも、七分つき米、はるさめ、砂糖、有機キヌア、ごま油	おとうふあげ	だいこん、にんじん、きゅうり、かんてん(粉)、あおのり、夜用デザート	みりん、酢、しょうゆ	322.1(210.7) 7.5(4.7) 7.2(3.8) 0.8(0.6)
15 29	水 ごはん 野菜の牡蠣油ソテー ローハッシュドポテト デザート	米、フレンチフライポテト(冷凍)、七分つき米、なたね油、有機キヌア	豚小間肉	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、かんてん(粉)、夜用デザート	オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう 	316.3(220.2) 7.7(5.4) 9.5(6.6) 0.7(0.5)
16 30	木 ごはん 家常豆腐 ほうれん草の納豆和え デザート	米、じゃがいも、七分つき米、有機キヌア、なたね油、三温糖、片栗粉	豚小間肉、生揚げ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、かんてん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、みりん	302.5(211.7) 10.5(7.3) 7.3(5.1) 0.5(0.4)
17 31	金 ごはん 白身魚のコーンフライ(カレー味) 切干大根のサラダ デザート	米、七分つき米、なたね油、米粉、コーンフレーク、有機キヌア、砂糖	かれい、調製豆乳、ごま	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん(4倍)、かんてん(粉)、夜用デザート	酢、食塩、カレー粉	346.5(242.6) 13.3(9.3) 8.2(5.7) 0.6(0.4)
28 火	ごはん えのき入りつくね 小松菜の磯和え デザート	米、七分つき米、砂糖、有機キヌア、なたね油	鶏ひき肉、ごま	ごまつな、えのきたけ、にんじん、かんてん(粉)、あおのり、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	308.6(216.1) 14.0(9.8) 7.4(5.2) 0.6(0.4)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※21日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

