



1月献立表



令和6年 満和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
4	木	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 みかん	米、さば、みそ、砂糖、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、みかん缶、小麦粉、牛乳、卵、りんごペースト	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごブチケーキ 牛乳	エネルギー507kcal 蛋白17.0 g 脂質18.7 炭水化物67.0 g 食塩1.9 g
5	金	ご飯 磯部風からあげ カリフラワーの中華和え 里芋のみそ汁 りんご	米、鶏肉、卵、小麦粉、サラダ油、あおさのり、カリフラワー、きゅうり、しょうゆ、ごま油、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、りんご缶、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	 春の七草粥 麦茶	エネルギー528kcal 蛋白15.5 g 脂質10.9 g 炭水化物93.0 g 食塩1.2 g
6	土	肉うどん ブロッコリーの和え物 青りんごゼリー	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、コーン、しょうゆ、青りんごゼリー、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー386kcal 蛋白12.5 g 脂質13.8 g 炭水化物53.2 g 食塩3.2 g
8	月	成人の日				
9	火	ごはん 照り焼きチキン インゲンのごま和え じゃがいものみそ汁 りんご	米、鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、ちくわ、白ごま、じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ、みそ、りんご缶、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー502kcal 蛋白18.0 g 脂質13.8 g 炭水化物76.7 g 食塩2.2 g
10	水	ボークカレー カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレールウ、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、黄桃缶、米粉、ベーキングパウダー、黒ごま、豆乳、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ごま蒸しパン 牛乳	エネルギー480kcal 蛋白17.3 g 脂質12.4 g 炭水化物75.5 g 食塩2.2 g
11	木	パン かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ ミネストローネ みかん	パン、かぼちゃ、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり、にんじん、卵不使用マヨネーズ、マカロニ、コーン、ベーコン、トマト缶、コンソメスープの素、みかん缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー583kcal 蛋白11.7 g 脂質17.1 g 炭水化物95.5 g 食塩2.7 g
12	金	ピピンバ丼 ブロッコリーの中華和え ワンタンスープ 白桃	米、鶏肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、ブロッコリー、ワンタンの皮、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、鶏がらスープの素、白桃缶、黒ゴマペースト、牛乳、卵、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー526kcal 蛋白20.9 g 脂質15.2 g 炭水化物77.3 g 食塩1.9 g
13	土	きつねうどん カリフラワーのサラダ フルーツ (バナナ)	うどん、油揚げ、わかめ、ほうれん草、追いがつおつゆ、カリフラワー、にんじん、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー402kcal 蛋白13.3 g 脂質15.0 g 炭水化物53.1 g 食塩3.0 g
15	月	★行事食★ 赤飯 松風焼き ほうれん草の錦糸和え 大根のすまし汁 フルーツ (みかん) 	米、ささげ、黒ごま、鶏肉、卵、小麦粉、ほうれん草、しょうゆ、花魁、大根、にんじん、ねぎ、だし汁、みかん、さつまいも、レモン果汁、砂糖、りんご缶、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーツきんとん 牛乳	エネルギー476kcal 蛋白19.4 g 脂質11.0 g 炭水化物78.2 g 食塩2.1 g
16	火	親子丼 カリフラワーのツナマヨサラダ じゃがいものみそ汁 バナナヨーグルト	米、鶏肉、玉ねぎ、卵、みつば、しょうゆ、砂糖、みりん、カリフラワー、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、わかめ、ねぎ、みそ、プレーンヨーグルト、バナナ、ロールパン、きな粉、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン (きな粉) 牛乳	エネルギー589kcal 蛋白23.0 g 脂質17.2 g 炭水化物83.9 g 食塩1.9 g

春の七草

七草粥は五節句のひとつである人日の節句にあたり、無病息災を願い1月7日に七種類の若菜を粥にいれていただきます。
正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる役目もあります。



せり



はこべら



なずな



ごぎょう



すずしろ(大根)



すずな(蕪)



ほとけのざ

17	水	ごはん ぶりの甘酢あんかけ かぼちゃ煮 ほうれん草のすまし汁 りんご	米、ぶり、砂糖、しょうゆ、酢、かぼちゃ、だし汁、ほうれん草、えのき、りんご缶、フルーチェ（いちご）、いちご、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ（いちご） 麦茶	エネルギー430kcal 蛋白12.6 g 脂質9.4 g 炭水化物73.6 g 食塩1.7 g
18	木	野菜あんかけラーメン もやしのナムル 白桃	中華麺、豚肉、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、鶏がらスープの素、しょうゆ、もやし、にんじん、白ごま、ごま油、白桃缶、米、かつお節、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きおにぎり チーズ 麦茶	エネルギー481kcal 蛋白13.3 g 脂質10.2 g 炭水化物82.2 g 食塩1.6 g
19	金	ごはん 肉じゃが 三色サラダ 豆腐のみそ汁 パイナップル	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、追いがつおつゆ、砂糖、ほうれん草、白菜、しょうゆ、豆腐、油揚げ、ねぎ、みそ、パイナップル缶、米粉、あずき、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	小豆と米粉のクッキー 牛乳	エネルギー618kcal 蛋白21.2 g 脂質18.0 g 炭水化物93.8g 食塩1.6 g
20	土	五目うどん ほうれん草のお浸し フルーツ（バナナ）	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、小松菜、わかめ、追いがつおつゆ、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー434kcal 蛋白14.4 g 脂質11.3 g 炭水化物68.6 g 食塩3.4 g
22	月	★げんき献立★ ベジロール（にんじん） 鶏肉と白菜のクリーム煮 さつまいものサラダ りんごヨーグルト 	ベジロール（にんじん）、鶏肉、白菜、にんじん、しめじ、ブロッコリー、クリームシチューの素、牛乳、さつまいも、レーズン、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、りんご缶、米、あずき、きな粉、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おはぎ（きな粉） チーズ 麦茶	エネルギー513kcal 蛋白17.0 g 脂質15.0 g 炭水化物77.7 g 食塩2.2 g
23	火	チャーハン ポークしゅうまい ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ（オレンジ）	米、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープの素、豚肉、グリーンピース、シューマイの皮、ブロッコリー、ちくわ、しょうゆ、ごま油、わかめ、卵、しいたけ、オレンジ、うどん、油揚げ、ねぎ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー394kcal 蛋白12.9 g 脂質10.4 g 炭水化物62.9 g 食塩2.7 g
24	水	ごはん さんまの生姜煮 ほうれん草のおかか和え しめじのみそ汁 白桃	米、さんま、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、にんじん、かつお節、しめじ、油揚げ、ねぎ、みそ、白桃缶、ポップコーン、いりこ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 （0，1歳児：卵一口）	エネルギー482kcal 蛋白20.4 g 脂質16.4 g 炭水化物63.4 g 食塩2.1 g
25	木	ごはん スペイン風オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ パイナップル	米、卵、ブロッコリー、にんじん、コーン、グリーンピース、じゃがいも、ウィンナー、トマトケチャップ、カリフラワー、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、玉ねぎ、コンソメスープの素、パイナップル缶、ホットケーキミックス、卵、砂糖、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー537kcal 蛋白21.3 g 脂質19.6 g 炭水化物68.4 g 食塩1.8 g
26	金	ちらし寿司 白菜のごま和え けんちん汁 オレンジゼリー	米、にんじん、れんこん、たけのこ、かんぴょう、しいたけ、サケフレーク、卵、グリーンピース、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、白菜、かまぼこ、白ごま、里芋、大根、豚肉、豆腐、ねぎ、オレンジゼリー、卵、牛乳、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 麦茶	エネルギー530kcal 蛋白19.2 g 脂質15.0 g 炭水化物79.8 g 食塩2.9 g
27	土	お野菜たっぷりラーメン インゲンのごま和え フルーツ（バナナ）	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、鶏がらスープの素、しょうゆ、いんげん、白ごま、砂糖、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー405kcal 蛋白13.4 g 脂質12.9 g 炭水化物58.1 g 食塩0.9 g
29	月	ごはん ハンバーグトマトソース ハムポテト 白菜のみそ汁 みかん	米、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、トマトソース、じゃがいも、ロースハム、ブロッコリー、カレー粉、白菜、にんじん、油揚げ、ねぎ、みそ、みかん缶、食パン、バター、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー512kcal 蛋白19.7 g 脂質12.3 g 炭水化物50.4 g 食塩2.0 g
30	火	カレーうどん ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	うどん、豚肉、油揚げ、しめじ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、追いがつおつゆ、ブロッコリー、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、プレーンヨーグルト、砂糖、黄桃缶、米、ひじき、大豆、にんじん、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり（ひじき） チーズ 麦茶	エネルギー504kcal 蛋白18.8 g 脂質13.4 g 炭水化物77.7 g 食塩2.6 g
31	水	ごはん さばの生姜煮 白菜の塩昆布和え もやしのみそ汁 パイナップル	米、さば、しょうが、しょうゆ、砂糖、白菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布、もやし、わかめ、ねぎ、みそ、パイナップル缶、マカロニ、きな粉、ココア、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉（ココア） 牛乳	エネルギー463kcal 蛋白16.6 g 脂質15.6 g 炭水化物63.3 g 食塩1.6 g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

