

2024年01月



# たのしい食事だより



保育課

日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	木	牛乳 みかん	豚丼 そうめん汁 大根サラダ	飲むヨーグルト せんべい	米 油 そうめん 焼麩 ごま せんべい	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	(みかん) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ わかめ 大根 人参 コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	545	22.5
5	金	フルーツジュース チーズ	ごはん 油淋鶏 白菜スープ パイナップル	牛乳 クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 クラッカー	(チーズ) 鶏肉 牛乳	(フルーツジュース) しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ コーン缶 かいわれ パイナップル	しょうゆ 酢 中華の素 塩	510	22.8
9	火	牛乳 塩せんべい	スタミナ丼 チンゲン菜スープ りんご	飲むヨーグルト ☆ココア蒸しパン	(塩せんべい) 米 油 砂糖 上新粉	(牛乳) 豚肉 油揚げ 飲むヨーグルト 豆乳	人参 玉ねぎ にら にんにく チンゲンサイ わかめ コーン缶 りんご	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 ココア B.P	538	18
10	水	野菜ジュース チーズ	ごはん みそおでん すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 バナナ	米 さといも 砂糖	(チーズ) 鶏肉 ちくわ 豆腐 ツナ缶 牛乳	(野菜ジュース) 人参 こんにゃく 玉ねぎ かいわれ 切干大根 ひじき きゅうり バナナ	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	508	24
11	木	牛乳 みかん	ごはん 中華スープ 付け合せ 白身魚のかりん揚げとポテトフライ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 せんべい	白身魚 牛乳	(みかん) しょうが 小松菜 えのきたけ もやし ねぎ ブロッコリー カリフラワー	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 マヨ・ドレ	508	21
12	金	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 ほうれん草サラダ	牛乳 ビスケット	米 油 砂糖 ごま ビスケット	(ヨーグルト) 豚肉 生揚げ ハム 牛乳	(フルーツジュース) しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ 大根 かいわれ 法れん草 もやし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢	541	24.4
15	月	牛乳 りんご	ドライカレー 冬野菜スープ ヨーグルト	フルーツジュース ☆りんご蒸しパン	米 油	(牛乳) 合びきミンチ ベーコン ヨーグルト	(りんご) 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが トマト缶 白菜 かぶ ブロッコリー コーン缶 フルーツジュース れんこん	塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップソース	584	17.9
16	火	牛乳 ポーロ	ごはん 旨煮 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 パイナップル クラッカー	(ポーロ) 米 砂糖 さといも 焼麩 クラッカー	鶏肉 生揚げ さつま揚げ 牛乳	人参 大根 しいたけ グリンピース 玉ねぎ かいわれ キャベツ 白菜 パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり	502	24.5
17	水	牛乳 みかん	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 野菜スープ 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 じゃがいも せんべい	豆腐 豚ミンチ ベーコン 牛乳	(みかん) ひじき 玉ねぎ 法れん草 もやし キャベツ 人参	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素 マヨ・ドレ	535	20.5
18	木	野菜ジュース チーズ	ごはん さばのみそ煮 のっぺい汁 白あえ	飲むヨーグルト ☆りんご蒸しパン	米 砂糖 片栗粉 ごま 上新粉	(チーズ) さば 豆腐 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) しょうが れんこん 玉ねぎ えのきたけ かいわれ 小松菜 人参 糸こんにゃく りんごジュース りんご	酒 みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩 B.P	533	21.1
19	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール カレーシチュー ツナサラダ みかん	牛乳 あられ	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 あられ	鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	カレールウ マヨ・ドレ	569	24.7
22	月	フルーツジュース ヨーグルト	ごはん 肉うどん 納豆あえ バナナ	牛乳 ビスケット	米 うどん 油 ビスケット	(ヨーグルト) 豚肉 かまぼこ 納豆 牛乳	(フルーツジュース) 白菜 ねぎ もやし しめじ 小松菜 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ	512	20.4
23	火	牛乳 りんご	かみかみライス 五目汁 酢の物	牛乳 ☆いろいろ	米 もち米 砂糖 さといも 上新粉 小麦粉	大豆 焼き豚 油揚げ 牛乳	(りんご) ごぼう しいたけ 人参 大根 もやし ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ 酢 グリーンティー	517	21.3
24	水	牛乳 パイナップル	ちらし寿司 すまし汁 おかかあえ	牛乳 お祝いデザート	米 砂糖 油 お祝いデザート	卵 さけフレーク 花かつお 牛乳	(パイナップル) かんぴょう 人参 しいたけ きゅうり かぶ えのきたけ わかめ 白菜 法れん草	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	531	19.2
25	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚の揚げ煮 オニオンスープ 春雨サラダ	飲むヨーグルト りんご	(塩せんべい) 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま	(牛乳) 白身魚 ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 りんご	ケチャップソース みりん しょうゆ 中華の素 塩 酢	500	16.5
26	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツスープ みかん	牛乳 あられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 あられ	鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン缶 みかん	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう	531	20.4
29	月	牛乳 バナナ	ハヤシライス フレンチサラダ いよかん	飲むヨーグルト ☆きなこドーナツ	米 油 砂糖 小麦粉	(牛乳) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト きな粉 豆乳	(バナナ) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ 大根 きゅうり いよかん	ハヤシルウ 酢 塩 B.P	573	19.9
30	火	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん ワンタンスープ ポテトサラダ パイナップル	野菜ジュース せんべい チーズ	(ポーロ) 米 ワンタンの皮 じゃがいも せんべい	(牛乳) 豚ミンチ ツナ缶 チーズ	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 パイナップル 野菜ジュース	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ	548	19
31	水	飲むヨーグルト ウエハース	ごはん 炒り鶏 みそ汁 ごまあえ	牛乳 バナナ	(ウエハース) 米 油 砂糖 さといも ごま	(飲むヨーグルト) 鶏肉 油揚げ 牛乳	こんにゃく れんこん ごぼう 人参 わかめ 白菜 小松菜 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	501	20.7
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング  
\* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください  
\* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください