



1月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 木	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	きな粉ちんすこう かじり干し 麦茶	ツナ きな粉 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5 金	【小寒】鮭とごぼうのご飯 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶 ヨーグルト	七草粥 かじり干し 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 玉ねぎ 人参 青のり 大根 小松菜 かぶ	水 万能つゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 穀物酢 麦茶
6 土	焼きそば 甘酢和え チーズ パナナ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華種 油 砂糖 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 きゅうり パナナ	中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
9 火	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 白菜のこままぶし チーズ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 チンゲン菜 ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
10 水	玄米入りご飯 シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶 ヨーグルト	パウンドケーキ かじり干し 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 玄米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖	玉ねぎ バセリ ブロccoli もやし コーン みかん	水 トマトケチャップ 塩 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11 木	わかめご飯 干草焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	【鏡開き】おしるこ かじり干し りんごジュース	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 小豆 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ごま もち米	わかめご飯の素 チンゲン菜 大根 昆布 グリンピース りんご りんごジュース	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 塩
12 金	ご飯 味噌汁 あじのみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	フライドポテト かじり干し 麦茶	厚揚げ 味噌 あじ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ たら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン パナナ バセリ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 チキンスープの素 塩 麦茶
13 土	五目うどん かぼちゃサラダ チーズ りんご 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
15 月	ご飯 コロケ なめたけ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	マリービスケット かじり干し 麦茶	ヨーグルト 煮干し	米 コロケ キャノーラ油 砂糖 ビスケット	大根 人参 なめ茸 ほうれん草 りんご	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
16 火	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	ツナ 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ りんごジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
17 水	ご飯 かれのいの煮付け 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ショートブレッド かじり干し 牛乳	かれのい 納豆 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	しょうが 白菜 人参 焼きのり パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
18 木	豚丼 味噌汁 マカロニサラダ チーズ 麦茶	コーンフレーククッキー かじり干し りんごジュース	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ えのき草 昆布 キャベツ 人参 りんごジュース	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
19 金	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 小松菜とちくわの煮浸し みかん 麦茶 ヨーグルト	かぼちゃ茶巾 かじり干し 麦茶	しらす干し 鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖	人参 小松菜 白菜 みかん 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
20 土	五目うどん かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	うどん ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
22 月	ご飯 豚肉の五目煮 ポテトサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	人参 干しいたけ 白菜 グリンピース きゅうり りんご	水 万能つゆ 塩 麦茶
23 火	野菜ハン チキンミートボール フレンチサラダ パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 煮干し	野菜ハン キャノーラ油 パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パイナップル アガー 黄桃缶	塩 トマトケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 水 穀物酢 麦茶
24 水	麦ご飯 車麩チャンプルー ひじきとれんこんの煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 牛乳	豚肉 鶏卵 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 押し麦 車麩 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 ビーマン ひじき れんこん 切干大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
25 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ふかしさつま芋 かじり干し りんごジュース	味噌 鶏肉 煮干し	米 片栗粉 油 さつま芋	干しいたけ キャベツ えのき草 万能ねぎ 昆布 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
26 金	ご飯 【給食の鉄人】鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリーム煮 ブロッコリーとツナの和え物 チーズ 麦茶 ヨーグルト	ココアパンケーキ かじり干し 麦茶	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ツナ チーズ ヨーグルト 煮干し	米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	白菜 人参 しめじ グリンピース ブロッコリー もやし	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
27 土	焼きそば 甘酢和え チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華種 油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 きゅうり パナナ	中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
29 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	キャベツ 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
30 火	ゆかりご飯 豚肉の五目煮 ポテトサラダ オレンジ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム 煮干し	米 キャノーラ油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ プリンの素	ゆかり 人参 干しいたけ 白菜 グリンピース きゅうり オレンジ	水 万能つゆ 塩 麦茶
31 水	カレーうどん 野菜炒め パナナ 麦茶 ヨーグルト	いちごジャム蒸しパン かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	うどん 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース 昆布 ブロッコリー もやし コーン パナナ	料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 カレールウ 塩 水 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	549	19.1	16.1	218	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。