



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
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 木	りんご 麦茶	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 麦茶	ツナ きな粉	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 万能つゆ ペーキングパウダー
5 金	りんご 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	七草粥 ヨーグルト 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 バン粉 砂糖 ごま	りんご ごぼう 玉ねぎ 人参 青のり 大根 小松菜 かぶ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 殺物酢
6 土		焼きそば 甘酢和え チーズ パナナ 麦茶	マリビスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 大根 きゅうり パナナ	中濃ソース 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
9 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉 チーズ	米 キャノーラ油 砂糖 ごま	りんご 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 チンゲン菜 ぶどうジュース アガー	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
10 水	りんご 麦茶	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	パウンドケーキ ヨーグルト 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ 鶏卵 ヨーグルト	米 玄米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖	りんご 玉ねぎ バセリ プロッコリー もやし コーン みかん	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 塩 ペーキングパウダー
11 木	バナナ 麦茶	わかめご飯 干草焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	【鏡開き】おしるこ りんごジュース	鶏肉 鶏肉 高野豆腐 味噌 小豆	米 キャノーラ油 砂糖 ごま 小切替	バナナ わかめご飯の素 チンゲン菜 大根 昆布 グリーンピース りんご りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
12 金	りんご 麦茶	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	フライドポテト ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 味噌 あじ ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋	りんご 干しいたけ 玉ねぎ なら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン パナナ バセリ	麦茶 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
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 グリーンピース 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	バナナ 麦茶	ご飯 コロケ なめたけ和え りんご 麦茶	マリビスケット ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト	米 コロケ キャノーラ油 ビスケット 砂糖	バナナ 大根 人参 なめ茸 ほうれん草 りんご	麦茶 水 中濃ソース こいくちしょうゆ
16 火	りんご 麦茶	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 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油	りんご 玉ねぎ 人参 コーン オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 万能つゆ
17 水	りんご 麦茶	ご飯 かれないの煮付け 納豆和え パナナ 麦茶	ショートブレッド ヨーグルト 麦茶	かれない 納豆 ヨーグルト	米 薄力粉 上新粉 砂糖 無塩バター	りんご しょうが 白菜 人参 焼きのり パナナ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩
18 木	りんご 麦茶	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 りんごジュース	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ	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	りんご 玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ わかめ えのき茸 昆布 キャベツ 人参 りんごジュース	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 ペーキングパウダー
19 金	りんご 麦茶	【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	かぼちゃ茶巾 ヨーグルト 麦茶	しらす干し 鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト	米 砂糖	りんご 人参 小松菜 白菜 みかん 南瓜	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
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 グリーンピース 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	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉の五目煮 ポテトサラダ りんご 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	バナナ 人参 干しいたけ 白菜 グリーンピース きゅうり りんご	麦茶 水 万能つゆ 塩
23 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉 木綿豆腐	野菜ハン キャノーラ油 バン粉 砂糖 片栗粉	りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パイナップル アガー 黄桃缶	麦茶 水 塩 トマトケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 殺物酢
24 水	りんご 麦茶	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	フルーツハン ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 押し麦 車麩 キャノーラ油 フルーツハン 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき れんこん 切干大根 小松菜 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ
25 木	りんご 麦茶	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 りんごジュース	味噌 鶏肉	米 片栗粉 油 さつま芋	りんご 干しいたけ キャベツ えのき茸 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
26 金	りんご 麦茶	ご飯 【給食の鉄人】鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリー ム煮 プロッコリーとツナの和え物 チーズ 麦茶	ココアパンケーキ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 高野豆腐 牛乳 ツナ チーズ ヨーグルト	米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご 白菜 人参 しめじ グリーンピース プロッコリー もやし りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー 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	蒸し中華麺 油 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 大根 きゅうり パナナ	中濃ソース 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
29 月	バナナ 麦茶	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	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	バナナ キャベツ 人参 わかめ りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
30 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム	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	りんご ゆかり 人参 干しいたけ 白菜 グリーンピース きゅうり オレンジ	麦茶 水 万能つゆ 塩
31 水	りんご 麦茶	カレーうどん 野菜炒め パナナ 麦茶	いちごジャム蒸しハン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	うどん 片栗粉 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 いちごジャム	りんご 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 プロッコリー もやし コーン パナナ	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 カレールウ 塩 チキンスープの素 ペーキングパウダー

☆ 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)
乳 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	453	14.2	12.2	130	1

☆ 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。