

# 献立表

2024年01月

日 曜	時間帯	献立				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	黄	赤	緑	
		★手作りおやつ	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	
4 木	昼食	ツナ丼 みそ汁 ☆フルーツ和え	米、油、砂糖 じゃが芋	ツナ みそ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん パイン缶、みかん缶、もも缶	544.0(508.7) 18.6(18.0) 16.1(16.7)
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムクラッカー	クラッカー	牛乳	いちごジャム	1.4(1.3)
5 金	昼食	スパゲティナポリタン コーンサラダ オニオンスープ	スパゲティ、油 油	豚肉	玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん 玉ねぎ、にんじん	424.6(400.5) 19.4(18.2) 11.2(12.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		1.8(1.5)
6 土	昼食	煮込みうどん 三色煮 みかん(缶詰)	うどん 砂糖、じゃが芋	鶏肉	にんじん、玉ねぎ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(245.7) 0.0(14.4) 0.0(4.0) 0.0(0.8)
	午後おやつ	チャーハン 中華サラダ 卵スープ	米、油 ごま油、砂糖 片栗粉	豚肉 卵	ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ	509.6(458.9) 21.1(19.6) 15.5(15.6)
9 火	午後おやつ	牛乳 ★☆バナナケーキ	ミックス粉、砂糖、バター	牛乳 牛乳	バナナ、レモン果汁	2.1(1.8)
	昼食	七草風ごはん 鯖の照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁	米、油、ごま 油、砂糖 油、砂糖 さつま芋	鯖 大豆、油揚げ、ひじき みそ	大根、小松菜 しょうが にんじん キャベツ	551.9(485.4) 26.3(24.2) 19.2(19.0) 1.9(1.6)
10 水	午後おやつ	牛乳 ★米粉のマカロニあべかわ	米粉マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		
	昼食	ごはん 松風焼き 三色あえ すまし汁	米 片栗粉、ごま じゃが芋	鶏肉、豆腐、みそ わかめ	玉ねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん えのきたけ	451.1(415.5) 24.3(22.3) 9.5(10.8) 1.5(1.3)
11 木	午後おやつ	牛乳 ★☆水羊羹	砂糖	牛乳 こしあん、寒天		
	昼食	ごはん かれいのカレー揚げ ☆みかんサラダ 小松菜スープ	米 油、小麦粉、片栗粉 油	かれい	しょうが みかん缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、小松菜	462.8(417.7) 20.2(18.6) 13.7(13.7) 1.3(1.1)
12 金	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット	牛乳		
	昼食	和風スパゲティ ポテトスープ みかん(缶詰)	油、スパゲティ じゃが芋	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(267.9) 0.0(13.3) 0.0(8.7) 0.0(1.2)
13 土	昼食	メキシカンライス ツナサラダ かぶと人参のスープ	米、油 油	鶏肉 ツナ、わかめ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり かぶ、にんじん、かぶの葉	494.2(471.9) 19.5(18.8) 14.4(15.3)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン	小麦粉	牛乳 卵、乳		1.8(1.5)
15 月	昼食	ごはん 鯖のねぎソースかけ ☆のりあえ みそ汁	米 片栗粉、油、砂糖、ごま油	鯖 のり 豆腐、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん にんじん、えのきたけ	559.9(508.9) 25.8(24.1) 18.9(18.8) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちパン	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、チーズ		
16 火	昼食	☆みそ煮込みうどん ☆さつま芋の甘煮 はっ酵乳	うどん さつま芋、砂糖	豚肉、みそ	ねぎ、にんじん、大根、小松菜、干しいたけ	566.7(511.6) 24.6(23.0) 9.8(11.0)
	午後おやつ	牛乳 ★ケチャップおにぎり	米	牛乳 ツナ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン	2.1(1.8)

乳児のみ午前に牛乳が出ます。

★印は手作りおやつです。

☆印は5歳児リクエストメニューです。



2024年01月

日 曜	時間帯	献立		材 料 名		エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
		土曜日の昼食は0~2歳のみ	★手作りおやつ	黄	赤	
		★手作りおやつ		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
18 木	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米 米パン粉、油 砂糖、油	鮭、チーズ 油揚げ みそ	パセリ にんじん、切干大根 玉ねぎ、小松菜	578.0(514.6) 28.4(25.1) 20.3(19.4) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★☆お好み焼き	米粉、油	牛乳 ツナ、青のり、かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ	
19 金	昼食	ごはん ☆鶏肉のから揚げ ごまあえ みそ汁	米 片栗粉、油 ごま、砂糖 ☆	鶏肉 みそ	しょうが キャベツ、ほうれん草、にんじん えのきたけ、玉ねぎ	503.0(471.3) 22.1(20.3) 13.2(13.9) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・いもがし		牛乳		
20 土	昼食	焼きうどん ベジタブルスープ みかん(缶詰)	油、うどん	ツナ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(277.6) 0.0(12.6) 0.0(10.3) 0.0(1.5)
	午後おやつ	牛乳 きなこ棒・せんべい		牛乳		
22 月	昼食	豚肉丼 根菜汁 みかん	米、片栗粉、油、砂糖 さつまい	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん 大根、小松菜、にんじん みかん	523.6(497.5) 22.5(21.3) 12.0(13.4) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
23 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ひじきのサラダ みそ汁	米 油、砂糖 油、砂糖	鮭 ひじき 生揚げ、みそ	ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれん草、にんじん	525.5(472.5) 24.0(21.6) 15.9(15.8) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★☆大学いも	さつまい、砂糖、油、ごま	牛乳		
24 水	昼食	ミートサンド 豆乳シチュー チーズ	ロールパン、油、片栗粉 じゃが芋、米粉、油	豚肉 豆乳、鶏肉 チーズ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん 玉ねぎ、にんじん、コーン	513.2(458.7) 24.3(22.5) 16.1(16.5) 2.3(2.0)
	午後おやつ	牛乳 ★☆おにぎり(人参)	米、油	牛乳	にんじん	
25 木	昼食	ごはん 鶏肉のパーベキューソースかけ 大根サラダ もやしのスープ	米 片栗粉、油、砂糖 油、ごま	鶏肉	パイン缶、玉ねぎ、しょうが、にんにく 大根、キャベツ、きゅうり もやし、にんじん、小松菜	493.6(447.3) 22.3(20.3) 13.3(13.7) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★☆ホットケーキ	ミックス粉、砂糖、マーガリン	牛乳、卵		
26 金	昼食	ごはん 鯖の立田揚げ 白菜のおひたし みそ汁	米 片栗粉、油 ごま油	鯖 みそ、油揚げ	しょうが 白菜、小松菜、にんじん 玉ねぎ、チンゲン菜	504.3(446.5) 21.6(19.6) 18.6(17.3) 1.3(1.1)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・ビスケット	ビスケット	牛乳		
27 土	昼食	スパゲティのカレー煮 野菜スープ みかん(缶詰)	油、砂糖、スパゲティ	ツナ	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ 白菜、にんじん、玉ねぎ みかん缶	0.0(260.7) 0.0(13.0) 0.0(8.7) 0.0(1.4)
	午後おやつ	牛乳 せんべい・野菜かりんとう		牛乳		
29 月	昼食	☆ボークカレーライス ☆パインサラダ 水菜スープ	米、じゃが芋、油、小麦粉、バター 油	豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん パイン缶、キャベツ、きゅうり にんじん、玉ねぎ、水菜	561.1(510.7) 21.1(19.8) 17.7(17.4) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
30 火	昼食	ごはん さわらのごまみそ焼き おかかあえ けんちん汁	米 ごま、油、砂糖 さといも、油	さわら、みそ かつお節 豆腐	しょうが 白菜、小松菜、にんじん 大根、にんじん、ねぎ	539.0(490.7) 25.1(23.6) 19.7(19.2) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ★☆スコーン(チーズ味)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳、チーズ		
31 水	昼食	豆腐のオイスターソース飯 ☆煮豆 春雨スープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	豆腐、鶏肉 金時豆	玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、干しいたけ 玉ねぎ、キャベツ	574.7(497.3) 22.3(20.3) 11.8(12.6) 1.7(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ★☆おにぎり(鮭)	米、ごま	牛乳 鮭フレーク		
乳児のみ午前に牛乳が出ます。 ★印は手作りおやつです。 ☆印は5歳児リクエストメニューです。				旬の食材として 白菜、大根、かぶ、ほうれん草、ねぎ、さば を献立に取り入れました。		574(462) 23.0(18.5) 15.9(12.8) 1.6(1.5)
				物質の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。		<給与栄養目標量>