



1月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
4	木	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじ ん ごぼう コー ン カットわかめ	279 kcal 11.2 g 6.4 g 47.3 g 0.9 g	小麦	麦茶 ビスケット
5	金	七草ごはん かれのいの蒲焼き風 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(かぼちゃ・もやし)	米 砂糖 片栗粉 油	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが キャベツ にんじん かぼちゃ もやし だいこん かぶ ほうれんそう	232 kcal 9.9 g 3.5 g 41.3 g 1.2 g		麦茶 せんべい
9	火	ごはん たらの竜田揚げ キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) マスカットゼリー	米 片栗粉 あげ 油 マスカットゼ リー	たら 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが キャベ ツ にんじん た まねぎ ごぼう	251 kcal 10.4 g 3.8 g 44.2 g 1.1 g	小麦	麦茶 クッキー
10	水	食パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ炒め 豆乳ポタージュ(だいこん・ウィンナー)	食パン 油 砂糖 米	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 ウィンナー 調整豆乳	たまねぎ トマト缶 こまつな だいこん クリームコーン	251 kcal 12.5 g 10.8 g 28.5 g 1.1 g	小麦	牛乳 おやき
11	木	肉みそスパゲティ ほうれん草のごま和え すまし汁(しめじ・もやし) バナナ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 白 いりごま	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん そう しめじ もや し バナナ	239 kcal 10.6 g 5.7 g 39.1 g 1.1 g	小麦	麦茶 サブレ
12	金	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	米 片栗粉 白い りごま 砂糖 油	鶏ひき肉 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) ツナ水煮缶 なると	たまねぎ あおの り だいこん に んじん コーン キャベツ りんご	250 kcal 10 g 4.6 g 43.4 g 0.9 g	小麦	麦茶 せんべい
15	月	ごはん 鶏むねの炒り煮 かぼちゃのピースサラダ みそ汁(にんじん・葉ねぎ)	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケー キ粉	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ グ リンピース 葉ね ぎ	247 kcal 11.3 g 2.8 g 46.5 g 0.9 g	小麦	麦茶 ゼリー
16	火	ドライカレー こまつなの白和え すまし汁(えのき・じゃがいも) バナナ	米 油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 木綿豆 腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレー こまつ な えのきたけ パ	288 kcal 10.3 g 7.1 g 48.6 g 0.5 g		牛乳 サブレ
17	水	ごはん さばの梅煮 だいこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	米 砂糖 油 さ つまいも マス カットゼリー	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	ねりうめ だいこん にんじん ねぎ	276 kcal 10.1 g 6 g 47.4 g 1.2 g		麦茶 フルーチェ
18	木	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨ ネーズ	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ)	たまねぎ にんじ ん ごぼう コー ン カットわかめ	279 kcal 11.2 g 6.7 g 47.3 g 0.9 g	小麦	麦茶 きな粉マカロ ニ
19	金	ゆかりごはん かれのいの蒲焼き風 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(かぼちゃ・もやし)	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 白い りごま	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	しょうが キャベ ツ にんじん か ぼちゃ もやし	232 kcal 9.9 g 3.5 g 41.3 g 1.2 g	小麦	麦茶 クッキー
22	月	ごはん 豚のしょうが焼き はくさいとひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	米 砂糖 油	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	しょうが たまね ぎ ひじき にん じん はくさい コーン	232 kcal 10.3 g 3.9 g 39.9 g 0.9 g	小麦	麦茶 サブレ



1月給食献立予定表

キ ツ ズ	屋 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
23	火	ごはん たらの竜田揚げ キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) マスカットゼリー	米 片栗粉 あげ 油 マスカットゼ リー	たら 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ)	しょうが キャベ ツ にんじん た まねぎ ごぼう	251 kcal 10.4 g 3.8 g 44.2 g 1.1 g	小麦	麦茶 せんべい
24	水	食パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ炒め 豆乳ポタージュ(だいこん・ウイン ナー)	食パン 油 砂糖 米	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 ウインナー 調整豆乳	たまねぎ トマト 缶 こまつな だ いこん クリーム コーン	251 kcal 12.5 g 10.8 g 28.5 g 1.1 g	小麦	牛乳 クッキー
25	木	肉みそスパゲティ ほうれん草のごま和え すまし汁(しめじ・もやし) バナナ	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 白 いりごま	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ にんじ ん ピーマン ほ うれんそう しめ じ もやし パナ ナ	239 kcal 10.6 g 5.7 g 39.1 g 1.1 g	小麦	麦茶 おにぎり
26	金	シマリスさんライス タンドリーチキン キャベツのコールスロー コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	米 砂糖 マヨ ネーズ じゃがい も	鶏もも肉 ヨーグ ルト(無糖)	干しぶどう 焼き のり にんにく しょうが キャベ ツ にんじん コロンブスおろし	259 kcal 9.1 g 6.4 g 43.5 g 0.7 g		麦茶 せんべい
29	月	ごはん 鶏むねの炒り煮 かぼちゃのピースサラダ みそ汁(にんじん・葉ねぎ)	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケー キ粉	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンビー ス 葉ねぎ	247 kcal 11.3 g 2.8 g 46.5 g 0.9 g	小麦	麦茶 クッキー
30	火	ドライカレー こまつなの白和え すまし汁(えのき・じゃがいも) バナナ	米 油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 木綿豆 腐	にんにく しょう が たまねぎ に んじん ピーマン トマトピューレー アサゲ	288 kcal 10.3 g 7.1 g 48.6 g 0.5 g		牛乳 ホットケーキ
31	水	ごはん さばの梅煮 だいこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	米 砂糖 油 さ つまいも マス カットゼリー	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	ねりうめ だいこ ん にんじん ね ぎ	276 kcal 10.1 g 6 g 47.4 g 1.2 g	小麦	麦茶 牛乳寒天

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	252	10.9	5.6	42.0	1.0

給食MEMO

2024年。あけましておめでとうございます。

寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月5日のは”七草ごはん”を提供予定です。”七草ごはん(本来はお粥)”には、無病息災を願う想いが込められていると言います。少し遅いですが、12日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができますように。

今月は食育テーマである「ほうれん草」をいつもより少し多めに取り入れています。”緑色の野菜”がいつもと違って「今日はなにかな～」の楽しみの材料になることを願います。今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆