

1月 献立表

令和5年

白岡市立西保育所

日 付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
4	水	ごはん	ツナカレー 花野菜サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・せりー	つな	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー・かりふらわー	野菜ジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	555	629
5	木	青菜 ごはん	鯖の西京焼き ひじきの煮物 花麩のすまし汁	ほんみりん・さとう・あぶら・いとこんにやく・はなふ・こめ	さわら・みそ・ひじき・さつまあげ・にほし・わかめ・かつおぶし	にんじん・いんげん・こまつな・なめし	牛乳 ビスケット	麦茶 ポテコ	474	481
6	金	ごはん	すき焼き風煮 ワカメと胡瓜の酢の物 キャベツの味噌汁	しらだき・さとう・ほんみりん・こまあぶら・こめ	ぶたにく・やきどろふ・わかめ・かにかま・にほし・みそ	はくさい・ながねぎ・にんじん・きゅうり・もやし・きゃべつ・えのき	牛乳 ウエハース	麦茶 バームクーヘン せんべい	451	457
7	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	317	394
9	月		成人の日 							
10	火	ごはん	鯖の塩焼き 納豆和え はんぺんのすまし汁	こめ	さば・なっとう・かつおぶし・はんぺん	きゃべつ・きゅうり・にんじん・しいたけ・ながねぎ	野菜ジュース	牛乳 ピザトースト	529	595
11	水	ごはん	ポテトコロッケ ほうれん草サラダ 豆腐のみそ汁	ころっけ・あぶら・とうもろこし・あぶら・さとう・こめ	あぶらあげ・とうふ・にほし・みそ・みそ	ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 卵ボーロ	ショア 焼きそば	551	555
12	木	ごはん	豆腐の中華風煮 ブロッコリーサラダ ニラと玉葱の味噌汁	こまあぶら・さとう・かたくりこ・まよねーず・あぶら・こめ	とうふ・ぶたにく・かにかま・みそ・にほし	はくさい・にんじん・ほししいたけ・にんにく・ぶろっこりー・きゅうり・にら・えのき・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 ごまポテ	467	531
13	金	ごはん	鶏の照り焼き ポテトサラダ 白菜のスープ	ほんみりん・さとう・じゃがいも・まよねーず・こめ	とりにく・ろーすはむ・きゅうにゅう	きゅうり・にんじん・はくさい・たまねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 カステラ	532	537
14	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こまあぶら	とりにく	たまねぎ・みつくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん		麦茶 ギンビス	428	535
16	月	ごはん	ホキのごま風味揚げ コールスローサラダ かぶのスープ	ほんこ・しろこま・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	ほき・ろーすはむ・ペーこん	しょうが・きゃべつ・きゅうり・かぶ・かぶのは・にんじん	牛乳 ビスケット	牛乳 シュークリーム せんべい	546	526
17	火	ごはん	松風焼き ほうれん草の海苔和え なめこのみそ汁	ほんこ・さとう・しろこま・こめ	とうふ・とりひきにく・きゅうにゅう・みそ・ちくわ・きざみのり・とうふ・にほし	たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・にんじん・なめこ・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ホットドック	523	605
18	水	ごはん	ポークカレー 春雨サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・はるさめ・さとう・こまあぶら・せりー	ぶたにく・ぎゅうにゅう・ろーすはむ	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり	牛乳 ビスコ	牛乳 ココアケーキ	689	735
19	木	ごはん	ツナご飯 シューマイ 白菜の味噌汁	こめ・さとう	つな・しゅーまい・みそ・にほし	にんじん・しめじ・しょうが・いんげん・はくさい・ばんのうねぎ	ヨーグルト	麦茶 肉うどん	398	446
20	金	ごはん	鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・しらたまふ・こめ	とりにく・ろーすはむ・ひじき・みそ・にほし	しょうが・にんじん・きゅうり・ばんのうねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい	533	534
21	土	ごはん	豚丼 もやしの味噌汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーす・もやし・ながねぎ		麦茶 パイ菓子	379	482
23	月	ごはん	ハンペンチーズフライ もやしの和え物 豆腐の味噌汁	こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・こめ	はんぺん・すらいすちーず・たまご・かにかま・とうふ・みそ・にほし	もやし・ほうれんそう・ちんげんさい・しめじ	牛乳 ギンビス	麦茶 おかかおにぎり	536	534
24	火	食パン	グラタン コーンサラダ 大根のスープ	まからに・あぶら・こむぎこ・はたー・とうもろこし・さとう・はたーろーる	とりにく・ぎゅうにゅう・ちーず・ペーこん	たまねぎ・ぶろっこりー・しめじ・きゃべつ・にんじん・きゅうり・だいこん	ヨーグルト	牛乳 クッキー	513	591
25	水	ごはん	タンダーリーチキン キャベツの胡麻和え わかめのみそ汁	あぶら・しろこま・さとう・こめ	とりにく・よーぐると・ちくわ・わかめ・とうふ・にほし・みそ	にんにく・きゃべつ・にんじん・ばんのうねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 味噌ポテト	569	584
26	木	わかめ ごはん	和風オムレツ きのこといんげんのソテー もやしの味噌汁	あぶら・さとう・とうもろこし・はたー・こめ	たまご・つな・あぶらあげ・にほし・みそ・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・いんげん・しめじ・もやし	ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	565	657
27	金	ごはん	鮭の葱の味噌漬け 大根旨煮 すいとん	ほんみりん・さとう・あぶら・こむぎこ・こめ	さけ・みそ・さつまあげ・にほし・みそ	ながねぎ・だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・こまつな・えのき・たまねぎ	牛乳 ふがし	牛乳 レモンケーキ	591	595
28	土	ごはん	チキンライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく	たまねぎ・みつくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん		麦茶 ギンビス	274	344
30	月	ごはん	鯖の味噌煮 切干大根の胡麻酢和え なるとのすまし汁	さとう・ほんみりん・しろこま・こめ	さば・みそ・なると・かつおぶし	しょうが・きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・こまつな・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 マージャムサンド	556	568
31	火	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 蓮根サラダ 中華スープ	さとう・あぶら・ほんみりん・こまあぶら・とうもろこし・まよねーず・しろこま・はるさめ・こめ	ぶたにく・みそ・ろーすはむ・わかめ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・いんげん・れんこん・きゅうり・もやし	ヨーグルト	牛乳 リングドーナツ	555	644

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。