



1月 献立表



令和5年

白岡市立千駄野保育所

日曜日 曜日	主 食	昼食＜乳児・幼児＞おかず	主な材料と体内での働き			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・ぜ りー	つな	にんじん・たまねぎ・にん にく・しょうが・ぶろっ りー・かりふらわー	野菜ジュース	麦茶 ポテコ	528	594
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 んにゃく・はなふ・ こめ	さわら・みそ・ひ じき・さつまあ げ・にぼし・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	牛乳 黒糖蒸しパン	501	516
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	しらたき・さとう・ ほんみりん・ごまあ ぶら・こめ	ぶたにく・やきど うふ・わかめ・か にかま・にぼし・ 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	ながねぎ・ぐりんぴーす・ にんにく・しょうが・たま ねぎ		麦茶 せんべい	317	394
9 月		成人の日							
10 火	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・ぎゅうにゅ う	きゅうり・にんじん・はく さい・たまねぎ	野菜ジュース	牛乳 ピザトースト	564	639
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・にぼし・みそ	ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ごまポテ	557	564
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	ごまあぶら・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・にぼし	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	ショア 焼きそば	461	522
13 金	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	牛乳 せんべい	牛乳 カステラ	499	495
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・ごまあ ぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にん にく・しょうが・ぶろっ こりー		麦茶 ギンビス	428	535
16 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・しろごま・こめ	さば・みそ・なる と・かつおぶし	しょうが・きりぼしだいこ ん・にんじん・きゅうり・ こまつな・ながねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 シュークリーム せんべい	582	570
17 火	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・みそ・にぼし	しょうが・にんじん・きゅ うり・ばんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 ホットドック	573	670
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・ごまあぶら・ぜ 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・にぼし	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	298	446
20 金	食パン	グラタン コーンサラダ 大根のスープ	まかろに・あぶら・ こむぎこ・ばたー・ とうもろこし・さと う・しょくばん	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	牛乳 卵ボーロ	牛乳 クッキー	594	591
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・にぼし・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・ほんこ・ 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・にぼし	もやし・ほうれんそう・ち んげんさい・しめじ	牛乳 ギンビス	牛乳 リングドーナツ	610	628
24 火	ごはん	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え わかめのみそ汁	あぶら・しろごま・ さとう・こめ	とりにく・よーぐ ると・ちくわ・わ かめ・とうふ・に ぼし・みそ	にんにく・きゃべつ・にん じん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 味噌ポテト	507	584
25 水	ごはん	松風焼き ほうれん草の海苔和え なめこのみそ汁	ばんこ・さとう・し ろごま・こめ	とうふ・とりひきに く・ぎゅうにゅう・み そ・みそ・ちくわ・き ざみのり・とうふ・に ぼし	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	牛乳 せんべい	麦茶 おかかおにぎり	556	569
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・ば たー・こめ	たまご・つな・あ ぶらあげ・にぼ 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・にぼし・ 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	ホキのごま風味揚げ コールスローサラダ かぶのスープ	ばんこ・しろごま・ 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 ビスコ	牛乳 マージャムサンド	520	524
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・ごまあぶら・ とうもろこし・まよ ねーず・しろごま・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 クッキー	536	621

※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。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。