



1月 献立表



令和5年

白岡市立高岩保育所

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・ぜりー	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	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・いとこんにやく・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 ココアケーキ	568	599
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・やきどろふ・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・ごまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とろふ・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	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 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	ごろっけ・あぶら・とうもろこし・あぶら・さとう・こめ	ろーすはむ・あぶらあげ・とろふ・にぼし・みそ・みそ	きゅうり・にんじん・ながねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ごまポテ	580	594
12 木	ごはん	豆腐の中華風煮 ブロッコリーサラダ ニろと玉葱の味噌汁	ごまあぶら・さとう・かたくりこ・まよねーず・あぶら・こめ	とろふ・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	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	534	539
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	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 ビスケット	牛乳 シュークリーム せんべい	546	526
17 火	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・ばたーろーる	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	麦茶 おかかおにぎり	467	533
18 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	とろふ・とりひきにく・きゅうにゅう・みそ・ちくわ・きざみのり・とろふ・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 ビスコ	牛乳 味噌ポテト	531	542
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	398	446
20 金	ごはん	タンドリーチキン キャベツの胡麻和え じゃが芋のみそ汁	あぶら・しろごま・さとう・じゃがいも・しらたまふ・こめ	とりにく・よーぐと・ちくわ・みそ・みそ・にぼし	にんにく・きゃべつ・にんじん・ばんのうねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい	517	520
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	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	牛乳 ギンビス	牛乳 リングドーナツ	622	644
24 火	ごはん	鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ わかめのみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・こめ	とりにく・ろーすはむ・ひじき・わかめ・とろふ・にぼし・みそ・みそ	しょうが・にんじん・きゅうり・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ホットドック	574	669
25 水	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 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	524	533
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	ポークカレー ほうれん草サラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・とうもろこし・さとう・ぜりー	ぶたにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく・ほうれんそう	牛乳 ふがし	牛乳 レモンケーキ	669	684
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 ビスコ	牛乳 マージャムサンド	556	568
31 火	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・とろふ・みそ・にぼし	もやし・ほうれんそう・ちんげんさい・しめじ	ヨーグルト	牛乳 クッキー	524	605

※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。