



# 1月献立表



令和6年

白岡西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>	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	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの			乳児	幼児
4	木	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・かれーとう・まよねーず・ぜりー・まかろに・さとう	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 マカロニきな粉	526	591
5	金	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・いとこんやく・はなふ・こめ・わっふる	さわら・みそ・ひじき・さつまあげ・にほし・かつおぶし	にんじん・いんげん・こまつな	牛乳 ビスケット	牛乳 ワッフル	455	461
6	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・せんべい	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	433	435
9	火	ごはん	鯖の塩焼き 納豆和え 里芋のみそ汁	さといも・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・ほんのうねぎ	ヨーグルト	麦茶 七草粥 チーズ	303	377
10	水	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き ほうれん草サラダ はんぺんのすまし汁	ほんみりん・さとう・コーンふれーく・あぶら・とうもろこし・こめ	とりにく・あぶらあげ・とうふ・にほし・みそ	ほうれんそう・ながねぎ	牛乳 ウエハース	野菜ジュース 肉まん	496	550
11	木	ごはん	すき焼き風煮 ワカメと胡瓜の酢の物 キャベツのみそ汁	しらたき・さとう・ほんみりん・ごまあぶら・こめ	ぶたにく・やきとうふ・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	ヨーグルト	牛乳 カステラ	530	535
12	金	ごはん	ハンペンチーズフライ コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	こむぎこ・はんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	はんぺん・すらいすちーず・ろーすはむ・みそ・にほし	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ちんげんさい・しめじ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ごまポテ	445	507
13	土	ごはん	チキンライス 野菜スープ	こめ・あぶら・せんべい	とりにく	たまねぎ・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんじん		麦茶 せんべい	502	504
15	月	ごはん	鶏の照り焼き ポテトサラダ チンゲンサイのみそ汁	ほんみりん・さとう・じゃがいも・まよねーず・さといも・こめ	とりにく・ろーすはむ・ぎゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・にほし	きゅうり・にんじん・ほんのうねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 焼きそば	408	510
16	火	バター ロール	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・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	麦茶 おかかおにぎり	520	506
17	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	はんこ・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・ちくわ・きさみのり・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	牛乳 ビスケット	麦茶 プリン せんべい	497	577
18	木	ごはん	ホキのごま風味揚げ もやしの和え物 かぶのスープ	はんこ・しろごま・あぶら・さとう・こめ	ほき・かにかま・ペーこん	しょうが・もやし・こまつな・かぶ・かぶのは・にんじん	ヨーグルト	牛乳 ココアケーキ	647	691
19	金	ごはん	ツナご飯 シューマイ 白菜のみそ汁 ヨーグルト	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・ほんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 レモンケーキ	377	425
20	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	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・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	507	503
22	月	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・かれーとう・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・きゃべつ	牛乳 卵ボーロ	麦茶 シュークリーム せんべい	365	459
23	火	ごはん	豆腐の中華風煮 ブロッコリーサラダ ニラと玉葱のみそ汁	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 味噌ポテト	515	511
24	水	ごはん	鮭の葱の味噌漬 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・かつおぶし	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 ギンビス	牛乳 ホットドック	481	555
25	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 切干大根の胡麻酢和え じゃが芋のみそ汁	かたくりこ・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・みそ・にほし	しょうが・きりほしだいこん・にんじん・きゅうり・ほんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	534	545
26	金	わかめ ごはん	和風オムレツ きのこといんげんのソテー もやしのみそ汁	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	牛乳 せんべい	ジョア サッポロポテト	539	627
27	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 せんべい	564	559
29	月	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・よーぐるど・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・ながねぎ	牛乳 ふがし	麦茶 肉うどん	260	327
30	火	ごはん	鯖の味噌煮 ひじきのサラダ なるとのすまし汁	さとう・ほんみりん・あぶら・こめ	さば・みそ・ろーすはむ・ひじき・なるど・かつおぶし	しょうが・にんじん・きゅうり・こまつな・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 クリームパン	517	530
31	水	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・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 ビスコ	牛乳 ポテコ	530	616

※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。