



1月献立表



令和6年

白岡千駄野保育所

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	ごめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・まよねーず・ゼリー	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 マカロニきなこ	480	532
5	金	ごはん	鯖の西京焼き ひじきの煮物 はななのすまし汁	ほんみりん・さとう・あぶら・いとこんにやく・はなな・ごめ	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	465	489
6	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	ごめ・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	284	355
9	火	ごはん	鯖の塩焼き 納豆和え 里芋のみそ汁	さといも・ごめ	さば・なっとう・かつおぶし・あぶらあげ・みそ・にほし・ぶろせすちーず	きゃべつ・きゅうり・にんじん・はんのうねぎ・だいこん・なめし	ヨーグルト	麦茶 七草粥 チーズ	438	497
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・ごめ	とりにく・はんぺん・かつおぶし	ほうれんそう・しいたけ・はんのうねぎ・やさしいじゅーす ますかっどほうれんそう	牛乳 ウエハース	野菜ジュース 肉まん	389	382
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・ごめ	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	406	472
12	金	ごはん	ハンパンチーズフライ コーンスローサラダ 豆腐のみそ汁	ごむぎこ・はんこ・あぶら・とうもろこし・さとう・ごめ・さつまいも・くろいりごま	はんぺん・すらいすちーず・ろーすはむ・あぶらあげ・とうふ・にほし・みそ・牛乳	きゃべつ・きゅうり・ながねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ごまポテ	566	598
13	土	ごはん	チキンライス 野菜スープ	ごめ・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	241	303
15	月	ごはん	鶏の照り焼き ポテトサラダ チンゲン菜のみそ汁	ほんみりん・さとう・じゃがいも・まよねーず・さといも・ごめ	とりにく・ろーすはむ・牛乳・あぶらあげ・みそ・にほし	きゅうり・にんじん・ちんげんさい・しめじ	牛乳 せんべい	麦茶 プリン せんべい	507	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	まかに・あぶら・ごむぎこ・はたー・とうもろこし・さとう・はたーろーる	とりにく・牛乳・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	475	546
17	水	ごはん	松風焼き ほうれん草の海苔あえ なめこのみそ汁	はんこ・さとう・しろごま・ごめ	とうふ・とりひきにく・牛乳・みそ・ちくわ・きざみのり・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 やきそば	461	435
18	木	ごはん	ホキのごま風味あげ もやしのあえ物 かぶのスープ	はんこ・しろごま・あぶら・さとう・ごめ	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	460	544
19	金	ごはん	ツナごはん シューマイ 白菜のみそ汁 ヨーグルト	ごめ・さとう	つな・しゅーまい・みそ・にほし・よーぐると	にんじん・しめじ・しょうが・いんげん・はくさい・はんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 レモンケーキ	552	590
20	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	あぶら・さとう・ごめ	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	284	358
22	月	ごはん	ポークカレー 春雨サラダ ゼリー	ごめ・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・ゼリー	ぶたにく・牛乳・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	539	549
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・ごめ	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 みそポテト	451	530
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・ごむぎこ・ごめ	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	562	586
25	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 切干大根のごま酢あえ じゃがいものみそ汁	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・ごめ	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・はんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 にんじんケーキ	503	599
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・ごめ	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	503	507
27	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	ごめ・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	388	484
29	月	ごはん	タンダリーチキン キャベツのごまあえ わかめのみそ汁	あぶら・しろごま・さとう・ごめ	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・ながねぎ	牛乳 ふがし	牛乳 クリームパン	568	579
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・ごめ	さば・みそ・ろーすはむ・ひじき・なると・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 ポテコ	479	567
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・ごめ	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	麦茶 肉うどん	492	499

※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おやつ等で栄養補給を行います。