



# 1月献立表



令和6年

白岡高岩保育所

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 マカロニきな粉	480	532
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	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	477	489
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	ふたひきにく・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・こめ	さば・なっとう・かつおぶし・あぶらあげ・みそ・にほし	きゃべつ・きゅうり・にんじん・はんのうねぎ	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・こめ	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	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・こめ	ふたにく・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 ごまポテ	437	495
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	ごむぎこ・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・あぶらあげ・とうふ・にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・ながねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 カステラ	559	575
13	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 チンゲンサイのみそ汁	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・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 パイ菓子	667	681
16	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・じゃがいも・ほんみりん	とうふ・ふたにく・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	463	530
17	水	ごはん	松風焼き 大根旨煮 なめこのみそ汁	はんこ・さとう・しろごま・こめ	とうふ・とりにく・ぎゅうにゅう・みそ・ちくわ・きざみのり・にほし	たまねぎ・しょうが・だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・なめこ・ながねぎ・きゃべつ・ひーまん	牛乳 ビスケット	麦茶 焼きそば	475	451
18	木	ごはん	ホキのごま風味揚げ ほうれん草の海苔和え かぶのスープ	はんこ・しろごま・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	ほき・さつまあげ・にほし・ペーこん	しょうが・ほうれんそう・にんじん・かぶ・かぶのは	ヨーグルト	牛乳 ココアケーキ	473	547
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・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	564	590
20	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ふたにく・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	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・ゼリー	ふたにく・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 卵ボーロ	麦茶 シュークリーム せんべい	539	549
23	火	バターロール	グラタン コーンサラダ 大根のスープ	まかにこ・あぶら・ごむぎこ・ぱたー・とうもろこし・さとう・ぱたーろーる	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	475	546
24	水	ごはん	鮭の葱の味噌漬け もやしの和え物 すいとん	ほんみりん・さとう・あぶら・ごむぎこ・こめ	さけ・みそ・かにかま・かつおぶし	ながねぎ・もやし・こまつな・えのき・たまねぎ・きゃべつ	牛乳 ギンビス	牛乳 ホットドック	559	567
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・はんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 人参ケーキ	515	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・ぱたー・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	503	507
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	388	484
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	麦茶 肉うどん	479	453
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 クリームパン	485	559
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	ふたにく・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	599	633

※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。