令和６年１月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ（午前（未満児）／午後（全員））	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
4／木	麦ご飯 ツナカレー 切干大根とひじきのサラダ パイン缶	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／マカロニ／三温糖	ツナ缶／ひじき／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／切干しだいこん／コーン缶／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 704 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g
5／金	ご飯 肉団子のケチャップ煮 スパゲッティサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／スパゲッティ／三温糖／ごま油／米サラダ油／ぶどうゼリー／お菓子	豚肉／たまご／ハム／わかめ／みそ／ベーコン／豆腐／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／チンゲン菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g
6／土	きつねうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	うどん／三温糖／コッペパン／ジャム	油揚げ／豚肉／牛乳	しいたけ／ねぎ／ほうれんそう／にんじん／だいこん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.5 g
8／月	成人の日					
9／火	ご飯 松風焼き もやしときゅうりの和えもの わかめ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／パン粉／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／フライドポテト／米白絞油	豚肉／たまご／牛乳／みそ／わかめ	にんじん／玉ねぎ／しょうが／もやし／きゅうり／ねぎ／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g
10／水	ロールパン ホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／バター／三温糖／精白米／強化米／ごま	鶏肉／牛乳／クリーム／鮭フレーク	玉ねぎ／にんじん／マッシュルーム／グリンピース／ブロッコリー／みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
11／木	ご飯 さばのみそ煮 納豆和え うどん入り五目汁	牛乳 ウエハース 麦茶 白玉麩ぜんざい お菓子	精白米／強化米／三温糖／うどん／焼きふ／お菓子	さば／みそ／納豆／豆腐／油揚げ／牛乳／あずき	しょうが／こまつな／ほうれんそう／にんじん／だいこん／はくさい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g
12／金	食パン ジャム 鶏のからあげ コーンキャベツ かぶのスープ	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／三温糖／米サラダ油／りんごゼリー／お菓子	鶏肉／ベーコン／牛乳	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／にんじん／コーン缶／かぶ／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
13／土	ナポリタン コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ／米サラダ油／食パン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかめ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
15／月	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／ごま／ごま油／ホットケーキミックス／米白絞油	豚肉／油揚げ／みそ／牛乳／たまご／豆腐	玉ねぎ／しょうが／きゅうり／だいこん／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
16／火	ご飯 ぶりの照り焼き 五目和え 豚汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツサンド	精白米／強化米／しらたき／三温糖／ごま／じゃがいも／米サラダ油／コッペパン	ぶり／油揚げ／豆腐／豚肉／みそ／牛乳／クリーム	こまつな／もやし／にんじん／ねぎ／だいこん／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
17／水	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ばんさんすう コーンポタージュ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン／三温糖／はるさめ／ごま油／バター／米サラダ油／薄力粉／お菓子	鶏肉／ハム／ベーコン／牛乳／クリーム／ヨーグルト	りんご／にんにく／きゅうり／クリームコーン／玉ねぎ／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
18／木	麦ご飯 ポークカレー 切干大根とひじきのサラダ パイン缶	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／マカロニ／三温糖	豚肉／ひじき／ベーコン／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／切干しだいこん／コーン缶／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g
19／金	食パン ジャム 魚のケチャップ和え スパゲッティサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま／スパゲッティ／ごま油／米サラダ油／ぶどうゼリー／お菓子	かじき／ハム／わかめ／みそ／ベーコン／豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／キャベツ／チンゲン菜／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
20／土	きつねうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	うどん／三温糖／コッペパン／ジャム	油揚げ／豚肉／牛乳	しいたけ／ねぎ／ほうれんそう／にんじん／だいこん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.5 g

日／曜	献立名	おやつ（午前（未満児）／午後（全員））	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
22／月	ご飯 さけのレモン醤油焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ミニぽん菓子 牛乳 メロンパントースト	精白米／強化米／三温糖／ごま／食パン／バター／グラニュー糖／薄力粉	さけ／油揚げ／みそ／牛乳	レモン／もやし／にんじん／ほうれんそう／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
23／火	ご飯 松風焼き もやしときゅうりの和えもの わかめ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／パン粉／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／フライドポテト／米白絞油	豚肉／たまご／牛乳／みそ／わかめ	にんじん／玉ねぎ／しょうが／もやし／きゅうり／ねぎ／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.2 g
24／水	ロールパン ホワイトシチュー ブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／バター／三温糖／精白米／強化米／ごま	鶏肉／牛乳／クリーム／鮭フレーク	玉ねぎ／にんじん／マッシュルーム／グリンピース／ブロッコリー／みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.6 g
25／木	ご飯 さばのみそ煮 納豆和え うどん入り五目汁	牛乳 ウエハース 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	精白米／強化米／三温糖／うどん／ホットケーキミックス／バター	さば／みそ／納豆／豆腐／油揚げ／牛乳／たまご	しょうが／こまつな／ほうれんそう／にんじん／だいこん／はくさい／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g
26／金	食パン ジャム 鶏のからあげ コーンキャベツ かぶのスープ	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／三温糖／米サラダ油／りんごゼリー／お菓子	鶏肉／ベーコン／牛乳	しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／にんじん／コーン缶／かぶ／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
27／土	ナポリタン コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ／米サラダ油／食パン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかめ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
29／月	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／ごま／ごま油／ホットケーキミックス／米白絞油	豚肉／油揚げ／みそ／牛乳／たまご／豆腐	玉ねぎ／しょうが／きゅうり／だいこん／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g
30／火	ご飯 ぶりの照り焼き 五目和え 豚汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツサンド	精白米／強化米／しらたき／三温糖／ごま／じゃがいも／米サラダ油／コッペパン	ぶり／油揚げ／豆腐／豚肉／みそ／牛乳／クリーム	こまつな／もやし／にんじん／ねぎ／だいこん／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g
31／水	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ばんさんすう コーンポタージュ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	ロールパン／三温糖／はるさめ／ごま油／バター／米サラダ油／薄力粉／お菓子	鶏肉／ハム／ベーコン／牛乳／クリーム／ヨーグルト	りんご／にんにく／きゅうり／クリームコーン／玉ねぎ／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「五目和え」です。
歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、良く噛んで食べましょう。