



| 日曜日          | MENU  | 主な食品  | おやつ       |                                 | こびよ・ひよこ  |  | しろ・あお・もも   |  |  |
|--------------|---|---|-----------|---------------------------------|--|--|--|--|--|
|              |   |   | 午前        | 午後                              |  |  |  |  |  |
| 4 18<br>(木)  | チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>フルーツポンチ                      | 麦入りごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ ジャガ芋 ほうれん草<br>セロリ りんご スキムミルク カレールウ<br>マカロニ 胡瓜 ハム<br>みかん 桃 パイナップル | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>クラッカー<br>いちごジャムサンド        | 熱量(kcal) 530<br>蛋白質(g) 16.6<br>脂質(g) 16.5<br>塩分(g) 1.1 | 熱量(kcal) 564<br>蛋白質(g) 17.5<br>脂質(g) 17.5<br>塩分(g) 1.3 |  |  |  |
| 5 19<br>(金)  | 白身魚のフライタルタルソース<br>鶏肉と高野豆腐の煮物<br>五目味噌汁<br>バイン缶     | ごはん 白身魚 卵 玉ねぎ パセリ<br>鶏肉 凍り豆腐 人参 生椎茸 さやいんげん<br>大根 小松菜 ジャガ芋 生揚げ<br>パイナップル           | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>5日 七草粥・みかん<br>19日 マカロニまなこ | 熱量(kcal) 515<br>蛋白質(g) 18.7<br>脂質(g) 12.4<br>塩分(g) 0.9 | 熱量(kcal) 541<br>蛋白質(g) 19.1<br>脂質(g) 13.6<br>塩分(g) 1.1 |  |  |  |
| 6 20<br>(土)  | 鶏肉の照り焼き丼<br>味噌汁<br>ゼリー                            | ごはん 鶏肉 玉ねぎ 海苔<br>豆腐 わかめ<br>ゼリー  | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>せんべい                      | 熱量(kcal) 453<br>蛋白質(g) 19.0<br>脂質(g) 14.5<br>塩分(g) 0.9 | 熱量(kcal) 491<br>蛋白質(g) 19.4<br>脂質(g) 15.5<br>塩分(g) 1.2 |  |  |  |
| 22<br>(月)    | ジャージャー麺<br>野菜スープ<br>鉄分チーズ<br>バナナ                  | 中華麺 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆 筍 生椎茸 胡瓜<br>ベーコン きゃべつ 人参 コーン<br>チーズ<br>バナナ                       | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>夕やけおにぎり                   | 熱量(kcal) 498<br>蛋白質(g) 20.9<br>脂質(g) 16.0<br>塩分(g) 0.7 | 熱量(kcal) 518<br>蛋白質(g) 21.8<br>脂質(g) 16.9<br>塩分(g) 0.8 |  |  |  |
| 9 23<br>(火)  | 中華おこわ<br>しゅうまい<br>中華サラダ オレンジ<br>ささみの中華スープ         | ごはん 豚肉 人参 しめじ 筍<br>しゅうまい<br>大根 胡瓜 もやし ハム ごま オレンジ<br>ささみ ほうれん草 生椎茸 万能ねぎ            | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>かりんとう風<br>トースト            | 熱量(kcal) 472<br>蛋白質(g) 17.7<br>脂質(g) 16.7<br>塩分(g) 1.4 | 熱量(kcal) 506<br>蛋白質(g) 18.1<br>脂質(g) 17.3<br>塩分(g) 1.6 |  |  |  |
| 10 24<br>(水) | 豚カツ<br>マセドアンサラダ<br>豆腐とわかめの味噌汁                     | 豚肉 卵 パン粉<br>ジャガ芋 人参 胡瓜 コーン チーズ<br>豆腐 わかめ 玉ねぎ                                      | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>人参のカップケーキ                 | 熱量(kcal) 518<br>蛋白質(g) 20.0<br>脂質(g) 18.7<br>塩分(g) 0.7 | 熱量(kcal) 547<br>蛋白質(g) 20.9<br>脂質(g) 19.4<br>塩分(g) 0.8 |  |  |  |
| 11 25<br>(木) | カジキのごま味噌焼き<br>ほうれん草の磯辺和え<br>ごぼうとチンゲンサイの味噌汁<br>みかん | ごはん カジキ<br>ほうれん草 もやし 人参 白菜 海苔<br>チンゲンサイ ごぼう 玉ねぎ 油揚げ<br>みかん                        | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>バナナマフィン                   | 熱量(kcal) 466<br>蛋白質(g) 23.9<br>脂質(g) 12.1<br>塩分(g) 1.0 | 熱量(kcal) 501<br>蛋白質(g) 25.6<br>脂質(g) 13.7<br>塩分(g) 1.3 |  |  |  |
| 12 26<br>(金) | 野菜コロケ<br>ブロッコリーのサラダ<br>野菜スープ                      | ごはん 野菜コロケ<br>ブロッコリー コーン ごま<br>ささみ きゃべつ 人参 玉ねぎ セロリ                                 | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>卵蒸しパン                     | 熱量(kcal) 483<br>蛋白質(g) 15.0<br>脂質(g) 18.2<br>塩分(g) 0.6 | 熱量(kcal) 502<br>蛋白質(g) 15.5<br>脂質(g) 19.2<br>塩分(g) 0.8 |  |  |  |
| 13 27<br>(土) | 麻婆豆腐丼<br>中華スープ<br>ゼリー                             | ごはん 豚肉 豆腐 人参 生椎茸<br>もやし しめじ 万能ねぎ<br>ゼリー   | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>せんべい                      | 熱量(kcal) 442<br>蛋白質(g) 17.5<br>脂質(g) 14.5<br>塩分(g) 0.6 | 熱量(kcal) 466<br>蛋白質(g) 18.4<br>脂質(g) 15.5<br>塩分(g) 0.7 |  |  |  |
| 15 29<br>(月) | 松風焼き<br>切り干し大根と凍り豆腐の煮物<br>かぶの味噌汁<br>みかん           | ごはん 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 卵 ごま 青のり<br>切り干し大根 人参 生椎茸 油揚げ 凍り豆腐<br>かぶ 小松菜<br>みかん             | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>おしるこ<br>クラッカー             | 熱量(kcal) 486<br>蛋白質(g) 20.3<br>脂質(g) 15.8<br>塩分(g) 0.9 | 熱量(kcal) 500<br>蛋白質(g) 21.0<br>脂質(g) 16.6<br>塩分(g) 1.2 |  |  |  |
| 16 30<br>(火) | 鶏肉の照り焼き<br>温野菜<br>ポークビーンズ風スープ<br>バナナ              | ごはん 鶏肉<br>ブロッコリー さつま芋<br>豚肉 玉ねぎ 大豆 いんげん豆 人参 トマトピューレ<br>バナナ                        | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>シュガートースト                  | 熱量(kcal) 532<br>蛋白質(g) 25.0<br>脂質(g) 16.6<br>塩分(g) 0.8 | 熱量(kcal) 563<br>蛋白質(g) 27.0<br>脂質(g) 17.2<br>塩分(g) 1.0 |  |  |  |
| 17 31<br>(水) | 中華丼<br>蒸し餃子<br>豆腐のスープ<br>ダノンヨーグルト                 | ごはん 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 筍<br>餃子<br>豆腐 万能ねぎ わかめ しめじ ごま<br>ヨーグルト                       | 麦茶<br>米菓子 | 牛乳<br>フライドポテト                   | 熱量(kcal) 533<br>蛋白質(g) 19.3<br>脂質(g) 17.4<br>塩分(g) 0.8 | 熱量(kcal) 553<br>蛋白質(g) 19.6<br>脂質(g) 18.5<br>塩分(g) 1.0 |  |  |  |
|              |   |   |           |                                 | (1カ月平均)  | 熱量(kcal) 494<br>蛋白質(g) 19.5<br>脂質(g) 15.8<br>塩分(g) 0.9 | 熱量(kcal) 521<br>蛋白質(g) 20.3<br>脂質(g) 16.8<br>塩分(g) 1.1 |  |  |

2024年 1月 の献立表をお届け致します。



※材料の仕入れ都合などで、献立を変更する場合があります。  
※土曜日は、当日の園児数によって献立が変更になる事もあります。