

1月 予定献立表

令和6年1月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
4(木)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ 麩のスープ りんご	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、BP、ココア 切干大根、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、麩、ねぎ、干し椎茸、わかめ、だしかつお、だし昆布、豆乳	幼 587 乳 520	21.5 19.4
5(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 ブロッコリーサラダ 白菜のスープ みかん	七草粥・せんべい 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、人参、醤油、三温糖、塩、片栗粉、七草、大根、小松菜 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、ねぎ、鶏肉、白菜、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布、ごま油	幼 542 乳 495	21.5 19.8
6(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、豚肉、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、三温糖 玉ねぎ、人参、もやし、わかめ、大根、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、	幼 572 乳 515	24.3 22.0
8(月)		成人の日				
9(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 甘酢和え ワンタンスープ みかん	そぼろおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、鶏ひき 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、三温糖、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 532 乳 488	23.6 21.0
10(水)	おかし 牛乳	鶏ごぼうご飯 鮭の幽庵焼き パナナ 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁	りんごのケーキ 牛乳	鶏肉、ごぼう、鮭、ゆず、だし昆布、醤油、三温糖、みりん、白菜、きゅうり、もやし、かつお節、塩、りんご ねぎ、人参、厚揚げ、椎茸、大根、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、バター	幼 530 乳 480	27.8 24.2
11(木)	果物 牛乳	かぼちゃロール 鶏のトマトチーズ焼き ほうれん草のソテー キャベツスープ りんご	煮込みうどん 牛乳	鶏もも、にんにく、パセリ粉、粉チーズ、カットマト、ケチャップ、塩、三温糖、ほうれん草、人参、鶏肉、ねぎ じゃが芋、ツナ、コーン、油、こしょう、醤油、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 519 乳 464	27.1 23.5
12(金)	おかし 牛乳	焼肉丼 切り干し大根の煮物 チンゲン菜のスープ みかん	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、ねぎ、白菜、椎茸、チンゲンサイ、鶏肉	幼 556 乳 496	27.5 24.0
13(土)	おかし 牛乳	ピラフ 白菜のうま煮 トマトと大根のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、バター、醤油、塩、こしょう、白菜、竹の子、椎茸、豚肉、にんにく だしかつお、だし昆布、ごま油、三温糖、片栗粉、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 571 乳 515	25.2 22.7
15(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 鯖の竜田揚げ 野菜の浅漬け 豚汁 パナナ	焼きそば 牛乳	鯖、生姜、醤油、酒、油、片栗粉、きゅうり、白菜、かぶ、黄パプリカ、だしかつお、だし昆布、塩、酢 ねぎ、人参、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、大根、豚肉、木綿、味噌、キャベツ、もやし、豚肉	幼 558 乳 501	25.8 22.7
16(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ポトフ みかん	おかし 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、生姜、ごま、葉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、かつお節、だし昆布、醤油	幼 616 乳 551	24.2 21.5
17(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ささ身のサラダ ほうれん草のスープ	チーズ蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、小麦粉、BP、クリームチーズ 鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、酢、ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、だしかつお・昆布、豆乳	幼 549 乳 492	23.2 20.7
18(木)	果物 牛乳	胚芽ロール タンドリーチキン パナナ かぶとコーンのサラダ 根菜ミネストローネ	昆布おにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参 油、酢、しめじ、カットマト、ごぼう、蓮根、里芋、葉ねぎ、にんにく、豚肉、だしかつお、だし昆布、ごま昆布	幼 548 乳 492	24.0 21.7
19(金)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 カレイの煮つけ マカロニサラダ 生姜入り味噌汁 みかん	きな粉クリーム サンド 牛乳	小松菜、ごま、じゃこ、もみ海苔、カレイ、醤油、三温糖、みりん、マカロニ、きゅうり、キャベツ、鶏ささ身 マヨネーズ、人参、えのき、白菜、生姜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、きな粉、マーガリン	幼 596 乳 526	28.8 25.0
20(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 塩キャベツサラダ 大根の味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩 キャベツ、きゅうり、人参、ごま、ごま油、酢、ねぎ、もやし、わかめ、大根、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 616 乳 546	25.0 22.2
22(月)	おかし 牛乳	キーマカレー 大根のシャキシャキサラダ コーンスープ りんご	ジャムトースト 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、カットマト、にんにく、生姜、豚ひき、りんご、小麦粉、油、カレー粉、塩、三温糖、ケチャップ、ソース 大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、醤油、ごま油、ねぎ、キャベツ、舞茸、コーン、小松菜、だしかつお・昆布、ブルーベリージャム	幼 575 乳 511	21.9 19.7
23(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン さつま芋とりんごの重ね煮 ひじきのサラダ パナナ	鮭おにぎり 牛乳	豚ばら、ねぎ、干し椎茸、白菜、もやし、にんにく、生姜、ニラ、だし煮干し、だしかつお、だし昆布、だしかつお、塩 さつま芋、りんご、レーズン、三温糖、ひじき、人参、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、醤油、酢、鮭	幼 575 乳 508	21.1 19.2
24(水)	おかし 牛乳	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ けんちん汁 みかん	ベベロンチーフ風 マカロニ 牛乳	豚肩ロース、焼き豆腐、白菜、ごぼう、白滝、葉ねぎ、牛脂、だしかつお・昆布、酒、三温糖、ツナ、にんにく、しめじ、パセリ 春雨、人参、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、里芋、大根、油揚げ、小松菜、塩、みりん	幼 555 乳 499	24.4 21.7
25(木)	果物 牛乳	レーズンロール たらのパン粉焼き 花野菜サラダ ポタージュース りんご	ケチャップライス 牛乳	たら、にんにく、パン粉、パセリ、塩、粉チーズ、こしょう、カリフラワー、ブロッコリー、人参、コーン、きゅうり ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、牛乳、生姜、小麦粉、油、ピーマン、鶏肉	幼 543 乳 506	26.0 23.0
26(金)	おかし 牛乳	てまり寿司 鶏のマーマレード焼き いちご ブロッコリーのしらす和え みぞれスープ	黒ごまプリン 牛乳	鮭、ねり梅、コーン、鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、マーマレード、醤油、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油 ねぎ、人参、椎茸、大根、れんこん、豚肉、葉ねぎ、だしかつお・昆布、塩、油、豆乳、ゼラチン、砂糖、生クリーム、ねりごま	幼 541 乳 486	28.2 25.0
27(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 昆布和え もやしの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、人参、ほうれん草、コーン、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ねぎ、もやし、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 611 乳 550	24.5 21.9
29(月)	おかし 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き ツナサラダ かぶの味噌汁 りんご	ココアクリーム サンド 牛乳	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、ツナ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、酢、オリーブオイル かぶ、人参、ねぎ、えのき、白菜、ほうれん草、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌、マーガリン、ココア	幼 570 乳 508	24.7 21.8
30(火)	果物 牛乳	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮 ささ身のマヨサラダ みかん	ゆかりおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、かぼちゃ、小豆 きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、鶏ささ身、マヨネーズ、醤油、塩、ゆかり	幼 545 乳 500	20.6 18.8
31(水)	おかし 牛乳	ご飯 チキンカツ 小松菜のお浸し さつま芋の味噌汁 パナナ	焼うどん 牛乳	鶏むね、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、ソース、ケチャップ、三温糖、油、小松菜、人参、えのき、きゅうり しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、さつま芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、味噌	幼 519 乳 472	24.5 21.8

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	579	24.6	平均値	幼	562	24.6
	乳児	473	20.1		乳	505	21.9