



1月 献立表



令和6年

認定こども園中央幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
5 金	ビスケット 麦茶	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 チーズ 麦茶	きな粉ちんすこう 麦茶	ツナ チーズ きな粉	米 じゃがいも 油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 コーン	水 カレールー 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
6 土	人参煮 麦茶	中華丼 コンソメスープ もやしナムル オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 干しえび 鶏肉	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま せんべい	人参 白菜 チンゲン菜 切干大根 キャベツ コーン もやし オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 麦茶
9 火	大根煮 麦茶	五目うどん かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	しらすご飯 小魚 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ しらす 煮干し	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グリンピース 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
10 水	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 冬野菜のスープ シェパズパイ 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	豚ひき肉 牛乳 チーズ 鶏卵 スキムミルク	米 玄米 油 薄力粉 じゃがいも 無塩バター 砂糖 ボン菓子	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ パセリ フロccoli もやし コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 干草焼き ふるふき大根 りんごジャムヨーグルト 麦茶	豆乳ゼリーきな粉かけ ウエハース 麦茶	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト スキムミルク 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 ごま ウエハース	干しいたけ 白菜 しめじ 小松菜 昆布 チンゲン菜 大根 グリンピース りんごソース アガー 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
12 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ 麦茶	フライドポテト 麦茶	厚揚げ 味噌 赤魚	米 砂糖 油 じゃがいも ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ たら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン パナナ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
13 土	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜のこままぶし チーズ 麦茶	ビスケット 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 煮干し	米 さつまい 油 砂糖 ごま ビスケット	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 チンゲン菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15 月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌	米 コロッケ 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん レーズン	水 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 チキンカレー チーズ入りマカロニサラダ ジョア 麦茶	コーンフレーククッキー 麦茶	鶏肉 チーズ ジョア スキムミルク	米 じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 コーンフレーク ボン菓子	玉ねぎ 人参 キャベツ	水 カレールー 塩 麦茶 ベーキングパウダー
17 水	ビスケット 麦茶	鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	ポップコーン 麦茶	鮭 高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ	米 油 薄力粉 砂糖 ごま ポップコーン マンナビスケット	ごぼう 干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
18 木	蒸しじゃが芋 麦茶	豚汁 味噌汁 ポテトサラダ ぶどうゼリー 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 煮干し	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 昆布 きゅうり 人参 ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 みりん
19 金	せんべい 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し ヨーグルト 麦茶	羊ようかん 麦茶	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 里芋 砂糖 さつま芋 せんべい	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 粉寒天	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
20 土	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌	米 小切鮭 油 砂糖 ボン菓子	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
22 月	人参煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ フロccoliオムレツ 白菜のマリネ りんご 麦茶	塩昆布ご飯 小魚 麦茶	鶏肉 ベーコン チーズ 煮干し	野菜パン じゃがいも 砂糖 無塩バター 油 米	コーン 小松菜 フロccoli 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 パセリ りんご 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
23 火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶	スイートパンキン 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖 無塩バター マンナビスケット	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 キャベツ 人参 わかめ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
24 水	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー ひじきとれんごんの煮物 パナナ 麦茶	ココアパンケーキ 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 干しえび 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 押し麦 車麩 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 玉ねぎ ビーマン ひじき れんごん 切干大根 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア 塩
25 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	麩のラスク 小魚 麦茶	味噌 たら チーズ 煮干し	米 片栗粉 油 小切鮭 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 せんべい	干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 昆布 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
26 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリーム煮 フロccoliとツナの和え物 チーズ 麦茶	ショートブレッド 麦茶	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳 スキムミルク ツナ チーズ	米 もちきび 黒米 さつま芋 塩こうじ 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ ほうれん草 長ねぎ 昆布 白菜 人参 しめじ グリンピース フロccoli もやし 南瓜	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
27 土	小魚 麦茶	ご飯 中華スープ ホイコーロー ピーフと野菜のサラダ パナナヨーグルト 麦茶	クラッカー 麦茶	干しえび 豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 ごま油 油 砂糖 ピーフ ごま	もやし チンゲン菜 キャベツ ビーマン 人参 しょうが にんにく きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
29 月	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンミートボール フレッシュサラダ プチケーキ 麦茶	いちごゼリー ビスケット 麦茶	鶏肉 鶏卵 スキムミルク クリーム	米 油 薄力粉 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 ストロベリーゼリーの素 マンナビスケット	南瓜 人参 エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー 麦茶
30 火	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 しらすの玉子とし ちくわの天ぷら チーズ 麦茶	ジャム蒸しパン 麦茶	高野豆腐 味噌 しらす 鶏卵 焼き竹輪 チーズ	米 じゃがいも 油 薄力粉 片栗粉 砂糖 いちごジャム	ゆかり 干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草	水 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
31 水	せんべい 麦茶	カレーうどん 野菜炒め ヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 油 砂糖 フルーツパン せんべい	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 昆布 フロccoli もやし コーン	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールー 塩 水 チキンスープの素 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	566	20.5	16.4	250	1.6
乳 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	488	17.4	13.5	237	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。