



令和6年度 1月分献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 (3歳未満児)
4 / 18 土	スパゲティナポリタン コーンスープ みかん(缶詰)	スパゲッティ/調合油/じゃがいも パウダー	ベーコン/牛乳	ピーマン/人参/玉ねぎ/スイート コーン/みかん缶	牛乳 菓子	牛乳 菓子
6 / 20 月	カレーライス マカロニサラダ みかん(缶詰)	精白米/じゃがいも/調合油/小麦 粉/いちごジャム/バター/マカロニ /マヨネーズ/コーンフレーク	ツナ缶/スキムミルク/牛乳/ハム	人参/玉ねぎ/にんにく/しょうが/ ミックスベジタブル/みかん缶	コーンフレークミルク	麦茶 菓子
7 / 21 火	ごはん 五目卵焼き れんごんのきんぴら 味噌汁(小松菜 油揚げ)	精白米/調合油/砂糖/コッペパン	たまご/鶏肉/油揚げ/米みそ/牛 乳	人参/椎茸/玉ねぎ/れんこん/小 松菜	牛乳 揚げパン	麦茶 菓子
8 / 22 水	パン ポークビーンズ 海藻サラダ チーズ	パン/じゃがいも/調合油/砂糖	豚肉/ベーコン/大豆(水煮)/チー ズ/加糖ヨーグルト	人参/玉ねぎ/トマト缶/わかめ (乾)/もやし/きゅうり	お茶 加糖ヨーグルト	麦茶 菓子
9 / 23 木	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米/片栗粉/調合油/ごま/砂 糖/じゃがいも	さば/米みそ/牛乳	しょうが/小松菜/人参/玉ねぎ/ みかん缶/粉寒天	麦茶 ミルク寒天	麦茶 菓子
10 / 24 金	ごはん 焼肉風炒め のりサラダ 中華スープ(わかめ 豆腐)	精白米/ごま/調合油/ごま油/さ つまいも	豚肉/豆腐/牛乳	人参/玉ねぎ/チンゲンサイ/もや し/焼きのり/わかめ(乾)/れんこ ん	牛乳 野菜チップス	牛乳 菓子
11 / 25 土	ジャムパン コーンスープ バナナ	食パン・ロールパン/果物ジャム/ じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子
27 月	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 おかか和え 味噌汁(玉ねぎ 小松菜)	精白米/じゃがいも/調合油/砂糖 /ホットケーキミックス/バター/果 物ジャム	高野豆腐/おかか/米みそ/牛乳	人参/キャベツ/玉ねぎ/小松菜	牛乳 スコーン	麦茶 菓子
14 / 28 火	麻婆豆腐丼 かぶときゅうりのナムル 春雨スープ	精白米/調合油/片栗粉/ごま油/ 砂糖/春雨/さつまいも	豆腐/ツナ缶/米みそ/牛乳	人参/ねぎ/にんにく/しょうが/か ぶ/かぶ(葉)/きゅうり/チンゲンサ イ/ホールコーン	牛乳 焼きいも	麦茶 菓子
15 / 29 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 花野菜サラダ 野菜スープ(じゃがいも 人参)	精白米/マーマレードジャム/片栗粉 /調合油/砂糖/じゃがいも/パン	鶏肉/牛乳/黄な粉	玉ねぎ/にんにく/フロコリリー/人 参	牛乳 きな粉クリームサンド	麦茶 菓子
16 / 30 木	ジャージャー麺 切り干しの華風和え 中華スープ(もやし わかめ)	中華麺/ごま油/砂糖/片栗粉/ ごま油/精白米	豚肉/米みそ/ツナ缶	玉ねぎ/人参/きゅうり/切干し 大根/もやし/わかめ(乾)	麦茶 ツナおにぎり	麦茶 菓子
17 / 31 金	ごはん 肉じゃが ひじきの白和え 味噌汁(かぶ 油揚げ)	精白米/じゃがいも/調合油/砂糖 /ごま/片栗粉	豚肉/豆腐/油揚げ/米みそ/牛乳 /高野豆腐/黄な粉	人参/玉ねぎ/干しひじき/小松菜 /かぶ/かぶ(葉)	牛乳 高野豆腐のココロ揚げ	牛乳 菓子
お正月	ごはん 豆腐入り松風焼き 炒めなます すまし汁(えのき 焼き麩 わかめ)	精白米/パン粉/砂糖/ごま/調合 油/焼き麩/ごま油	鶏肉/豆腐/米みそ	玉ねぎ/大根/人参/えのき/わか め(乾)/かぶ/かぶ(葉)	麦茶 七草ごはん	麦茶 菓子
誕生会	子ぎつねごはん おでん 塩昆布和え	精白米/砂糖/じゃがいも/糸こんに ゃく/薄力粉/調合油	鶏肉/油揚げ/焼きちくわ/厚揚げ/ 乳酸菌飲料	大根/人参/キャベツ/きゅうり/塩昆 布	乳酸菌飲料 ちんすこう	麦茶 菓子
・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 ・納入の兼合いで冷凍食材を使用する場合があります。				エネルギー	たんぱく質	
				3歳未満児	430kcal(463kcal)	15g(15.1~23.2g)
				3歳以上児	514kcal(562kcal)	18.9g(18.7~28.7g)
※()は目標量です。						