

1月 予定献立表

令和6年度

みどり保育園

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱ゆかのもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	
4	土	ビスケット 牛乳	鮭ごはん じゃが芋のそぼろ煮 だいこんのみそ汁	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 鮭 とりにく	にんじん グリンピース だいこん だいこん葉	488	17.1	13.7	
6	月	せんべい 牛乳	ピピンパ 豆とさつま芋和え 中華わかめスープ	パパロア せんべい・麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 大豆 金時豆	ほうれん草 にんじん もやし のり わかめ ねぎ	561	18.8	17.4	
7	火	ビスケット 牛乳	肉みそスパゲティ だいこんサラダ キャベツのスープ セリー	七草粥 麦茶	スパゲティ 小麦粉 油 米	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん ししいけ 竹の子 キャベツ いんげん だいこん きゅうり もやし コーン だいこん葉	498	20.9	9.4	
8	水	せんべい 牛乳	ごはん さばのごまみそ焼き 白菜のおかか和え きこのみそ汁	コロッケ 麦茶	米 小麦粉 油 コロッケ	牛乳 さば かつお節	白菜 ほうれん草 にんじん しいたけ えのき しめじ はくさい	555	18.4	24.7	
9	木	クラッカー 牛乳	コッパパン ハンバーグ スパゲティソテー だいこんのスープ	誕生日ケーキ 牛乳	パン 小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 豚肉 卵 ウインナー	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん しめじ	538	24.7	25.2	
10	金	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが もやしのカレー風味サラダ どうろのみそ汁	ふうすく 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	ヨーグルト ふたにく 豆腐 ふ きな粉 牛乳	たまねぎ にんじん もやし こんにゃく きゅうり ねぎ	580	19.4	20.3	
11	土	せんべい 牛乳	鶏南蛮うどん きゃべつのごま和え シュウマイ	あんぱん 牛乳	うどん 小麦粉 油 パン	牛乳 とりにく シュウマイ	たまねぎ にんじん ししいけ ねぎ キャベツ ほうれん草	467	20.1	12.4	
13	月	成人の日									
14	火	せんべい 牛乳	ごはん ポークカレー ツナとひじきのサラダ チーズ	手作り肉まん 麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 ふたにく ツナ チーズ シュウマイ	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり キャベツ コーン	643	21	23.5	
15	水	ビスケット 牛乳	ごはん 干草焼き だいこんの煮物 きゃべつのみそ汁	さつま芋の天ぷら 麦茶	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 たまご かにかま とりにく ちくわ	ほうれん草 にんじん ししいけ だいこん いんげん キャベツ だいこん葉	531	17.4	16.2	
16	木	せんべい 牛乳	食パン クリームシチュー キャベツソテー リンゴ	焼きおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 米	牛乳 とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン りんご	538	20.2	9.4	
17	金	ヨーグルト	ごはん 鶏の唐揚げ だいこんの甘酢和え さつま芋のみそ汁	チーズケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	ヨーグルト とりにく 牛乳	だいこん きゅうり わかめ もやし ねぎ	588	23.1	18.5	
18	土	ビスケット 牛乳	そぼろ丼 きゃべつのお醤油和え 和風スープ	せんべい ビスケット・牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 とりにく	きゃべつ 小松菜 にんじん だいこん いんげん ししいけ	506	22.8	12.9	
20	月	チーズ ジュース	ごはん ドライカレー 切干大根サラダ わかめのスープ	フルーツサンド 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	チーズ ふたにく 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン 切干大根 もやし きゅうり わかめ みかん	574	21.9	16.9	
21	火	せんべい 牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	マカロニ安徳川 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 はんぺん チーズ たまご きなこ	きゃべつ ほうれん草 にんじん いんげん	601	19.7	17.8	
22	水	ビスケット 牛乳	ごはん 肉豆腐 青のりポテト 油揚げのみそ汁	豆乳スープ パン・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 ふたにく どうろ 油あげ 豆乳 ウインナー	にんじん たまねぎ ししいけ はくさい こんにゃく 青のり わかめ ブロッコリー	533	16.3	17	
23	木	せんべい 牛乳	ぶどうパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのツナ和え 白菜のスープ	黒豆おこわ 麦茶	パン 小麦粉 油 米 じゃが芋 もち米 さつま芋	牛乳 たまご ベーコン チーズ ツナ くる豆	たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ コーン はくさい しめじ	530	19.3	16.2	
24	金	ヨーグルト	お弁当の日 0.12歳児=ごはん パンキューチキン じゃが芋ソテー キャベツのみそ汁	カステラ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	ヨーグルト とりにく ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ ねぎ	-	-	-	
25	土	せんべい 牛乳	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ わかめのスープ	せんべい ビスケット・ショア	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ウインナー ショア	たまねぎ ピーマン マッシュルーム わかめ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	504	16.7	16.9	
27	月	せんべい 牛乳	ごはん チャプチェ ポテトサラダ 心のみそ汁	手作りシュガーパン 牛乳	米 小麦粉 油 はるさめ マヨネーズ じゃが芋	牛乳 ふたにく ふ	たまねぎ もやし ピーマン ししいけ にんじん コーン きゅうり ねぎ	640	21	23.2	
28	火	ビスケット 牛乳	カレーうどん もやしのナムル パナナ	大豆の炒り煮 ビスケット・牛乳	うどん 小麦粉 油	牛乳 ふたにく ちくわ 大豆 じゃこ	たまねぎ にんじん ししいけ パナナ グリンピース もやし ほうれん草	586	22.3	24.2	
29	水	クラッカー 牛乳	ごはん タラのかりん揚げ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	オレンジケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 たら さつまあげ 油あげ たまご	切干大根 にんじん ししいけ きぬさや はくさい だいこん葉	619	20.1	21.3	
30	木	せんべい 牛乳	コッパパン マカロニグラタン ごまサラダ キャベツのスープ	夕焼けご飯 麦茶	パン 小麦粉 油 マカロニ 米	牛乳 とりにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ 真ピーマン	475	17.7	11.5	
31	金	ヨーグルト	ごはん 肉団子のトマト煮 春雨の中華和え だいこんのみそ汁	いちご せんべい・牛乳	米 小麦粉 油 はるさめ	ヨーグルト 肉団子 牛乳	たまねぎ にんじん トマト きゅうり グリンピース もやし だいこん ねぎ いちご	547	17.3	18.5	
2月1日	土	ビスケット 牛乳	ピラフ もやしのサラダ 小松菜のスープ	豆乳ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり こまつな コーン	536	15.5	22	
2月3日	月	せんべい 牛乳	おにそぼろごはん 豚汁 白菜のおかか和え みかん缶	誕生日ケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 さといも	牛乳 とりにく ふたにく かつおぶし ショア	だいこん にんじん ねぎ こぼろ はくさい ほうれん草 みかん	593	24.6	19.1	

今月の栄養価平均値

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
550	19.8	17.6	2.3

※材料の都合により、食材、メニューを変更させていただくことがあります。