



# 令和6年1月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土	
<p>※ 1月の魚は「 かわいい、赤魚、アジ、さば、さわら、鮭 」を予定していますが仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。</p> <p>※ ( )内の食品は、おやつで使用する食品です。</p> <p>※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。</p> <p>また、揚げ物は焼き物に変更します。</p> <p>※ ★は新メニューです。</p>											
8		9		10		11		12		13	
牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 ヨーグルト		牛乳 バナナ チップス		牛乳 コーンフレーク		牛乳 りんご		牛乳 りんご	
ごはん プルコギ風 チンゲン菜ともやしのナムル オニオンスープ		ごはん かわいいの煮付け 小松菜の鉄分たっぷり炒め 厚揚げとえのきの味噌汁		ごはん タンダーチキン こぶきいも マロニーのさっぱり和え 野菜スープ		ごはん 赤魚のからあげ ピーマンの甘辛炒め ほうれん草の納豆和え キャベツと人参の味噌汁		ごはん チキンカレー じゃこのパリパリサラダ オレンジ		ごはん ハヤシライス りんご	
牛肉、(卵、牛乳)		かわいい、豚肉、厚揚げ、味噌 生姜、白ねぎ、しめじ、人参 小松菜、ひじき、えのき、青ねぎ 米、三温糖、ごま油、(お麩、バター、三温糖)		鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、(牛乳) にんにく、人参、サニーレタス、きゅうり さくらげ、キャベツ、玉ねぎ、コーン 米、マロニー、三温糖、じゃがいも (食パン、バター、三温糖)		赤魚、納豆、味噌、(かつお節) キャベツ、ピーマン、人参、ほうれん草 えのき、青ねぎ、(あおさ) 米、片栗粉、三温糖、サラダ油 (マカロニ、中脳ソース、マヨネーズ)		鶏肉、ちりめんじゃこ 玉ねぎ、人参、にんにく、大根、水菜、オレンジ 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ 青じそドレッシング、(さつまいも)		牛肉 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト缶、りんご 米、サラダ油、ハヤシルウ	
15		16		17		18		19		20	
牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 チーズ		牛乳 バナナ チップス		牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 オレンジ		牛乳 オレンジ	
ごはん プルコギ風 チンゲン菜ともやしのナムル オニオンスープ		ごはん さばの味噌煮 うずら卵添え 卵の花 のっぺい汁		ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き 胡麻和えサラダ 油揚げと大根のすまし汁		ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 さつまいもとチーズのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁		味噌ラーメン きゅうりとささみのマヨポンサラダ りんご		カレーライス オレンジ	
牛肉、(卵、牛乳) 玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、にんにく、チンゲン菜 刻みのり、しいたけ、コーン、(レモン果汁) 米、ごま油、白ごま、三温糖 (ホットケーキミックス、三温糖、サラダ油)		さば、うずら卵、味噌、おから、鶏肉 生姜、白ねぎ、人参、しいたけ さやいんげん、大根、青ねぎ 米、三温糖、こんにゃく、片栗粉、(梅シロップ)		鶏肉、かつお節、油揚げ 青ねぎ、生姜、サニーレタス、人参 キャベツ、ブロッコリー、エリンギ、大根 米、白ごま、片栗粉、練りごま、三温糖 (ポップコーン、サラダ油)		鮭、プロセスチーズ、木綿豆腐、味噌、(チーズ) 大根、人参、昆布、きゅうり、わかめ、青ねぎ 米、白ごま、さつまいも、マヨネーズ、(クッキー)		豚肉、うずら卵、味噌、ささみ、(赤みそ) 生姜、にんにく、コーン、ニラ、もやし 人参、キャベツ、きゅうり、りんご 中華麺、マヨネーズ、(米、三温糖)		牛肉 玉ねぎ、人参、にんにく、オレンジ 米、じゃがいも、カレールウ、サラダ油	
22		23		24		25		26		27	
牛乳 りんご		牛乳 ウエハース		牛乳 コーンフレーク		牛乳 さつまいも スティック		牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 バナナ	
ごはん チーズダブルマーボー もやしの彩和え 卵スープ		食パン 冬野菜ポトフ 春雨サラダ バナナ		ごはん アジのあずま煮 きのこソテー 小松菜の白和え にゅうめん		ごはん 豚肉のくわ焼き 人参コーンバター 温野菜 豆乳味噌汁		さばめし 高野豆腐の卵とじ ゆず大根 赤だし		親子丼 バナナ	
木綿豆腐、大豆、プロセスチーズ、豚ミンチ、味噌、大豆ミート、卵、(卵、牛乳) 玉ねぎ、白ねぎ、干しいたけ、生姜、にんにく 赤パプリカ、小松菜、もやし、人参、刻みのり コーン、わかめ 米、三温糖、ごま油、白ごま (ホットケーキミックス、バター、メープルシロップ)		鶏肉、(油揚げ) 玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、ブロッコリー きゅうり、人参、オレンジ、(ひじき、人参) 食パン、じゃがいも、春雨、マヨネーズ (米、こんにゃく)		アジ、卵、かつお節、鶏肉、(油揚げ、きな粉) 人参、しめじ、しいたけ、えのき、ひじき 白ねぎ、水菜、青ねぎ 米、片栗粉、黒ごま、バター、こんにゃく 白ごま、そうめん、(三温糖、黒糖)		豚肉、卵、かつお節、豆乳、味噌、(ヨーグルト) 人参、コーン、かぼちゃ、ブロッコリー 梅干し、大根、玉ねぎ、青ねぎ 米、バター、マヨネーズ、(クッキー)		さば、高野豆腐、卵、厚揚げ、赤みそ しめじ、しいたけ、青ねぎ、生姜、人参、さやいんげん 干しいたけ、ゆず、大根、なめこ 米、(さつまいも、三温糖、黒ごま)		鶏肉、卵 玉ねぎ、しいたけ、人参、バナナ 米、サラダ油、三温糖	
29		30		31		献立種類		凡例		給食献立	
牛乳 かぼちゃ スティック		牛乳 バナナ		牛乳 マンナ ビスケット		乳児		午前 おやつ (乳児)			
ごはん 鶏のさっぱり煮 じゃがいものほっこり炒め 人参と玉ねぎの味噌汁		ごはん さわらの味噌マヨ焼き 人参しりしり きんぴられんこん 水菜と大根のすまし汁		ごはん 豚肉と大豆のカレー煮込み きゅうりの酢の物 キャベツとえのきの味噌汁		幼児		午後 おやつ			
鶏肉、油揚げ、味噌、(きな粉) 白ねぎ、人参、生姜、にんにく、サニーレタス ひじき、さやいんげん、玉ねぎ、わかめ 米、三温糖、じゃがいも、こんにゃく (マカロニ、黒糖、サラダ油、三温糖)		さわら、味噌、木綿豆腐、油揚げ、(チーズ) 人参、れんこん、ごぼう、水菜、大根 米、こんにゃく、白ごま、ごま油、マヨネーズ (片栗粉、小麦粉、じゃがいも)		豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、味噌、(ヨーグルト) 人参、玉ねぎ、さやいんげん、きゅうり、わかめ キャベツ、えのき、青ねぎ、(りんご、バナナ) 米、じゃがいも、系こんにゃく、カレー粉 (みかん缶、バナ缶)		エネルギー 449 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 61.7 g 平均栄養価 エネルギー 463 kcal タンパク質 16.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 71.3 g 目標栄養価		エネルギー 527 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 17.3 g 炭水化物 75.1 g エネルギー 510 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 79.0 g		赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	

