



# 令和6年 1月 予定献立表

# 太陽認定こども園



日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギー 蛋白質g 脂質g	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		
4(木)	ハヤシライス フルーツヨーグルト	600(512) 16.1(15.1) 15.4(14.2)	精白米 じゃが芋 調合油	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ、人参 マッシュルーム 黄桃、みかん、パイナップル	プリン	カスタードドッグ 野菜ジュース
5(金)	かき揚げうどん 果物	595(487) 25.7(19.9) 13.2(10.0)	うどん さつま芋 精白米	鶏肉、鶏卵 桜エビ、醤油	ねぎ、春の七草 ごぼう、玉ねぎ 人参、果物	オレンジジュース	【春の七草】 七草粥 麦茶
6(土)	豚丼 果物 大根の味噌汁	598(497) 21.1(17.8) 19.7(14.9)	精白米 調合油	豚肉、油揚げ 牛乳、味噌 醤油	玉ねぎ、レタス 大根、果物	ゼリー	メープルマフィン 牛乳 (以)クッキー
8(月)	成人の日						
9(火)	ご飯、卵スープ ねぎ塩チキン ポークビーンズ、キャベツサラダ	636(533) 23.7(20.2) 27.9(22.7)	精白米 じゃが芋 ごま油	鶏肉、豚肉 大豆、ツナ 鶏卵、バター	ねぎ、キャベツ グリーンピース きゅうり、コーン	野菜ジュース	じゃがバター 牛乳
10(水)	【0~3歳児】 ご飯、ひきな汁、果物 鯖の照り焼き、れんごんの金平	633(518) 28.2(25.6) 21.0(16.0)	精白米 しらたき ロールパン	鯖、豚肉 鶏肉、ちくわ 高野豆腐	れんこん、人参 大根、ごぼう 三つ葉、果物	ヨーグルト	ココア揚げパン 牛乳
	【4~5歳児:もちつき会】 あんこ餅、きな粉餅、磯辺餅 果物、お雑煮	582 20.4 14.9	もち米 ロールパン 調合油	小豆、きな粉 のり、鶏肉 高野豆腐	大根、ごぼう 三つ葉、人参 果物		
11(木)	ご飯、わかめスープ 酢豚 パンサンデー、かにしゅうまい	595(523) 21.0(19.0) 16.3(16.4)	精白米 春雨 中華麺	豚肉、鶏卵 かに、わかめ 豆腐、醤油	干し椎茸、たけのこ ピーマン、パプリカ 切り干し大根	牛乳	シャキシャキ焼きそば 果物 麦茶
12(金)	ご飯、きのこのみそ汁 白身魚フライ チーズサラダ、さつま芋のレモン煮	601(519) 18.2(15.7) 21.4(16.4)	精白米 さつま芋 パイシート	鯖、チーズ 牛乳、味噌 醤油	トマト、きゅうり レタス、えのき しめじ、干し椎茸	ヤクルト	スティックパイ 果物 牛乳
13(土)	ミートソースパゲティ 果物 キャベツのスープ	641(517) 26.6(21.1) 14.1(11.6)	スパゲティ オリーブ油 調合油	豚肉、チーズ 牛乳	キャベツ、人参 玉ねぎ、果物 マッシュルーム	ヨーグルト	黒糖まんじゅう 牛乳 (以)せんべい
15(月)	ゆかりご飯、玉ねぎの味噌汁 鰯の煮付け 高野豆腐のそぼろ煮、小松菜のお浸し	608(500) 25.7(21.3) 16.8(12.9)	精白米 さつま芋 調合油	鰯、わかめ 鶏肉、バター 高野豆腐	小松菜、もやし 干し椎茸、人参 絹ごし、ねぎ	りんごジュース	キャラメルポテト 牛乳
16(火)	【誕生会】 紅白もち米蒸し、おくずがけ れんこんとひじきのサラダ、みかんゼリー	605(481) 28.1(22.3) 21.5(17.4)	もち米 温麺、麩 里芋	豚肉、ひじき 油揚げ、醤油 チーズ	れんこん、大根 コーン、ごぼう ピーマン、きゅうり	牛乳	ピザトースト 果物 ジョア
17(水)	ロールパン、ポトフスープ タンドリーチキン 具だくさん玉子焼き、マカロニサラダ	572(500) 29.9(27.8) 22.4(20.4)	ロールパン マカロニ じゃが芋	鶏肉、鶏卵 ヨーグルト ウインナー	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、人参 小松菜	牛乳	【おむすびの日】 カルシウムおむすび 麦茶

日(曜)	献立	主な材料名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		エネルギー 蛋白質g 脂質g	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		
18(木)	ご飯、中華風コンソープ 八宝菜 棒棒鶏サラダ、しゅうまい	600(523) 23.5(20.8) 15.1(15.4)	精白米 ごま、砂糖 小麦粉	豚肉、あさり えび、いか ささ身、鶏卵	白菜、きゅうり 椎茸、小ねぎ コーン、人参	牛乳	ホットケーキ 果物 野菜ジュース
19(金)	ふりかけご飯、オニオンスープ 鱈のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト、グリーンサラダ	609(515) 22.1(19.8) 23.2(19.5)	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	鱈、チーズ ウインナー ベーコン	サニーレタス レタス、きゅうり 玉ねぎ、人参	プリン	バナナクレープ 牛乳
20(土)	けんちんうどん 果物	600(500) 19.3(16.2) 23.3(17.4)	うどん 里芋 ごま油	鶏肉、豆腐 牛乳、醤油	大根、ごぼう ねぎ、人参 果物	ゼリー	カスタードケーキ 牛乳 (以)ビスケット
22(月)	【カレーの日】 豆まめカレーライス コールスローサラダ	619(522) 23.6(20.5) 21.1(18.9)	精白米 じゃが芋 すいとん粉	大豆、枝豆 豚肉、鶏肉	キャベツ、コーン きゅうり、玉ねぎ 大根、ねぎ、人参	牛乳	ひつつみ 果物 麦茶
23(火)	ご飯、麩の味噌汁 赤魚の竜田揚げ 切り干し大根サラダ、さつま芋の甘煮	613(496) 21.0(19.9) 20.8(15.3)	精白米 さつま芋 食パン	赤魚、ハム バター、牛乳 味噌、醤油	切り干し大根 えのき、人参 きゅうり	ヨーグルト	【アーモンドの日】 アーモンドトースト 牛乳
24(水)	クリームスープバゲティ 海藻サラダ	609(519) 19.4(17.3) 17.3(16.0)	スパゲティ 精白米 ごま	ベーコン ツナ、鶏卵 チーズ	サニーレタス マッシュルーム キャベツ、人参	牛乳	ご飯の落とし焼き 果物 野菜ジュース
25(木)	ご飯、油揚げの味噌汁 鯖の塩焼き 豚ごぼう、小松菜とちくわの和え物	636(504) 28.9(22.0) 21.3(17.4)	精白米 しらたき 小麦粉	鯖、ちくわ 豚肉、油揚げ 牛乳、味噌	ごぼう、小松菜 もやし、たけのこ 干し椎茸、ねぎ	麦茶	【中華まんの日】 ビスケット 蒸しパン中華まん 牛乳
26(金)	ご飯、きくらげのスープ チンジャオロース ブロッコリーナムル、錦糸しゅうまい	612(509) 21.8(17.2) 24.3(18.3)	精白米 片栗粉 コーンフレーク	豚肉、鶏卵 豆腐、バター 牛乳、醤油	ピーマン、パプリカ ブロッコリー、ねぎ きくらげ、たけのこ	ヤクルト	【コラーゲンの日】 マシュマロおこし 牛乳
27(土)	海鮮あんかけ焼きそば 果物 にらのスープ	609(510) 22.7(18.7) 15.4(11.5)	中華麺 調合油 片栗粉	豚肉、あさり えび、いか 鶏卵、牛乳	玉ねぎ、人参 干し椎茸、白菜 にら、果物	ゼリー	もみじまんじゅう 牛乳 (以)せんべい
29(月)	ふりかけご飯、キャベツのスープ 鯖のムニエル さつま芋サラダ、果物	608(525) 23.9(20.9) 16.9(15.2)	精白米 さつま芋 食パン	鯖、ハム ウインナー チーズ、牛乳	キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ 干し椎茸、果物	プリン	毛布の中の子豚 牛乳
30(火)	ご飯、ねぎの味噌汁 肉豆腐 ひじきの煮物、白菜のポン酢和え	622(523) 18.0(16.2) 19.3(17.5)	精白米 米粉 マカロニ	豆腐、ひじき 豚肉、油揚げ ベーコン	白菜、ねぎ、にら 玉ねぎ、人参 果物	牛乳	マカロニグラタン 果物 野菜ジュース
31(水)	ソースチキンカツ丼 春雨サラダ 大根のすまし汁	615(507) 23.1(19.7) 19.9(15.4)	精白米 春雨 ごま	鶏肉、鶏卵 ハム、青のり 牛乳、醤油	キャベツ、大根 えのき、人参	オレンジジュース	人参ブリッツ 牛乳

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください 1食あたりの平均塩分量 以上児:2.1g 未満児:1.6g