

令和6年度

1月の献立表

城野保育園

日	全 児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価																
	未満児 主食	献立名	午後 おやつ (*は手作り)	未満児 午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン									
											1	2	3	4	5	6										
											A				B 1				B 2		C					
											μgRE	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg					
4 土	23 木	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛乳	鶏肉	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・ケリンピース ミカシ 白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・せんべい	サラダ油	406	14.6	14.6	217	1.3	2	140	0.24	0.37	31						
6 月	25 土	☆ イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セリ・スイートコーン キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ カスタード・スープの素・ケキ	サラダ油 バター	470	15.1	19	233	1.5	2.4	184	0.23	0.33	26						
7 火		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	牛乳	鶏肉 竹輪	牛乳 だし昆布 青のり	ほうれんそう 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油	535	18.3	17.1	222	1.2	1.5	209	0.22	0.33	38						
8 水	21 火	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ ケリンピース	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	370	19.5	10.6	379	8.7	1.7	232	0.18	0.6	53						
9 木	28 火	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛乳	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 Eパミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローション・じゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油	419	17.8	20.9	229	1.7	1.5	249	0.2	0.38	38						
10 金		ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し だし昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖	サラダ油	319	12.7	6.3	217	8.1	2.1	196	0.1	0.22	26						
11 土	18 土	☆ かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ケキ	サラダ油	495	18.1	18.7	280	1.7	1.7	248	0.18	0.35	18						
14 火	24 金	ごはん さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 *ホットケーキ	牛乳	豚肉 味噌 卵	牛乳・煮干し 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢 ホットケーキミックス	ごま油 サラダ油	377	17.5	12.5	371	1.6	1.2	229	0.35	0.44	30						
15 水	30 木	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	鶏肉	牛乳 ブロッコリース パセリ	ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・ケチャップ	サラダ油	403	21.8	24.2	271	0.8	1.9	134	0.19	0.45	48						
16 木		ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにゃく 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	343	17.1	11.7	315	2.1	1.7	164	0.17	0.35	17						
17 金		パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *さつまいものスナック	牛乳	鮭	牛乳 スキム乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローション・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・砂糖 醤油・さつまいも	サラダ油 バター	472	18.2	21.1	322	1.1	1.3	308	0.29	0.49	44						
20 月	29 水	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン 人参	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	333	18.2	13.3	257	1	1.4	222	0.25	0.3	41						
27 月		パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	ローション・じゃがいも カスタード・ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油	392	18.8	18.4	203	4.1	1.3	5807	0.37	1.03	35						
31 金		ごはん すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳・だし昆布 煮干し おやついりこ	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・おかき	サラダ油	361	20.1	12.6	300	1.8	2	194	0.14	0.34	7						
誕生会 22 水		小豆ごはん・魚のから揚げ・グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	胡瓜・スイートコーン 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油	サラダ油	521	21.9	15.3	172	2.2	1.9	216	0.29	0.33	57						
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。											以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20				
											平均栄養価	408	17.7	16.1	275	2.5	1.7	462	0.22	0.42	34					
* 7日(火)七草がゆ・22日(水)誕生会は3歳児以上児も主食はいりません。											未満児	基準量	480	23	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20				
											平均栄養価	496	19.3	17.1	318	2.3	1.6	405	0.24	0.46	28					

※平均栄養価は行事食を除く