

令和6年度 1月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・ 土曜日、雑の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未測児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 水	年始休園						
2 木	//						
3 金	//						
4 土	お弁当の日 (ひよこ・つくし・たんぽぽ組：給食あり) 野菜にゅうめん 果物	卵	人参 ねぎ 小松菜 パナナ	そうめん サラダ油	327	お菓子	お菓子
5 日							
6 月	親子丼 もやしと小松菜の和えもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 三つ葉 もやし 小松菜 パナナ	米 サラダ油	374 (546)	ミルク お菓子	ミルク 果物
7 火	さんま生姜煮 人参の子和え ほうれん草のお浸し チーズ みそ汁	さんま たらこ 高野豆腐 チーズ 牛乳	生姜 人参 ねぎ ほうれん草 大根	米 サラダ油 じゃが芋	315 (487)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
8 水	雪上運動会 (豚汁 酢のもの ふりかけ 果物)	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 大根 ねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 じゃが芋 サラダ油	364 (536)	お菓子	牛乳 お菓子
9 木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	378 (550)	チーズ お菓子	ミルク 果物
10 金	オムレツ 粉ふき芋 温野菜 チーズ みそ汁	鶏ひき肉 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ブロccoli ごぼう ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油	310 (482)	牛乳 お菓子	飲む ヨーグルト お菓子
11 土	チャーハン 中華スープ 果物	鶏ひき肉 卵	人参 ねぎ ビーマン もやし	米 サラダ油	408	お菓子	お菓子
12 日							
13 月	成人の日						
14 火	豚丼 ほうれん草のお浸し	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 サラダ油	336 (508)	お菓子	ヨーグルト お菓子
15 水	白身魚のしょうゆ煮 ひじき炒め ポイルウィンナー もみじ納豆 みそ汁	カレイ ウィンナー 納豆	人参 切干大根 ねぎ	米 サラダ油	303 (475)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16 木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん	米 じゃが芋 サラダ油	378 (550)	チーズ お菓子	ミルク 果物
17 金	マーボー豆腐 大根とツナとサラダ ミニハンバーグ チーズ 卵スープ	豆腐 鶏ひき肉 ツナ チーズ 卵 牛乳	大根 ねぎ パナナ	米 サラダ油	368 (540)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パナナ ケーキ
18 土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	スパゲッティ サラダ油	417	お菓子	お菓子
19 日							
20 月	二色丼 酢のもの みそ汁	鶏ひき肉 卵 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 白菜 人参	米 サラダ油	391 (563)	お菓子	ミルク お菓子
21 火	白身魚のしょうゆ煮 マカロニエッグサラダ スティック人参 チーズ ふりかけ みそ汁	カレイ 卵 ハム チーズ 豆腐	きゅうり 人参	米 マカロニ サラダ油	322 (494)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
22 水	しょうゆラーメン もやしときゅうりのナムル 果物	豚肉 なたと 牛乳	ねぎ もやし きゅうり みかん	中華めん さつまいも	410	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイート ポテト
23 木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	378 (550)	チーズ お菓子	ミルク お菓子
24 金	さばみそ煮 もやしと小松菜の和えもの すき昆布煮 みそ汁	さば すき昆布 豚肉 卵 牛乳	生姜 もやし 小松菜 人参 大根 ねぎ	米 サラダ油	335 (507)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サター アランダギ
25 土	肉入りうどん 果物	豚肉	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	380	お菓子	お菓子
26 日							
27 月	五目丼 キャベツとツナのさっぱり和え	鶏肉 卵 ツナ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 三つ葉 ねぎ キャベツ りんご	米 サラダ油	354 (526)	お菓子	ミルク ★煮りんご
28 火	カレー生姜煮 ひじき炒め ポイルウィンナー もみじ納豆 みそ汁	カレイ ウィンナー 納豆 豆腐 牛乳	生姜 人参 ねぎ	米 サラダ油	313 (485)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29 水	お誕生会 (ふりかけご飯 唐揚げ 添え野菜 果物)	鶏肉 牛乳	ブロッコリー 人参 いちご	米 サラダ油	415		牛乳 お菓子
30 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	鶏ひき肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	381 (553)	チーズ お菓子	ミルク 果物
31 金	マーボー豆腐 ほうれん草お浸し ミニハンバーグ チーズ みそ汁	鶏ひき肉 豆腐 チーズ 牛乳	ほうれん草 かぶ 人参 ねぎ	米 サラダ油	348 (520)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子

今月の食事指導

正月の食文化に興味を持てるような話題を取り入れたり季節の食材の大切な栄養素について話をしながら様々な食べ物をバランスよく食べようとする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

