



# 1月 献立表



令和6年

こむぎ保育園

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり	その他
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 木	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 春雨の和え物 オレンジ	きな粉パンケーキ	かつおフレーク きな粉	赤ちやんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま油 薄力粉	キャベツ 人参 バセリ 玉ねぎ コーン オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
5 金	【小寒】鮭軟飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます りんご(加熱)	七草粥	鮭 高野豆腐 鶏肉 味噌	マンナビスケット 米 油 パン粉 砂糖 ごま	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 りんご 小松菜 かぶ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
6 土	中華丼 コンソメスープ もやしナムル オレンジ	蒸しパン	豚肉 鶏肉	砂糖 米 油 ごま油 片栗粉 ごま 薄力粉	人参 白菜 切干大根 キャベツ コーン もやし オレンジ	水 麦茶 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん ベーキングパウダー
9 火	五目うどん かぼちゃサラダ チーズ	しらすおにぎり	豚肉 チーズ しらす	砂糖 うどん ノンエッグマヨネーズ 米	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 みりん 料理酒
10 水	軟飯 冬野菜のスープ ミートローフ 人参ドレッシングサラダ みかん	卵を使わないマーマレードマトレーヌ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	ボン菓子 米 パン粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーマレード	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン みかん	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー
11 木	ふりかけ軟飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌煮 ふるふき大根 りんご(加熱)	蒸しパン	ふりかけかつお 鶏肉 味噌	米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉 油	南瓜 干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 長ねぎ 大根 りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 ベーキングパウダー
12 金	軟飯 味噌汁 かれないのみりん煮 ほうれん草の炒め物 パナナ	ふかし芋	厚揚げ 味噌 かれい	ウエハース 米 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ほうれん草 キャベツ コーン パナナ バセリ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩
13 土	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜のごままぶし チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	赤ちやんせんべい 米 さつま芋 油 砂糖 ごま 薄力粉	干しいたけ えのき茸 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 チンゲン菜	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
15 月	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 手作りなめたけ和え チーズ	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 チーズ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 米 コロケ 油 薄力粉 ごま油	人参 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 ほうれん草 えのき茸	水 麦茶 中濃ソース 万能つゆ ベーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒
16 火	野菜パン コンソメスープ ひじき入り鶏つくね キャベツのマリネ りんご(加熱)	ごま塩おにぎり	チーズ 鶏肉 牛乳	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	コーン 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり バセリ りんご	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢
17 水	軟飯 味噌汁 かれないと大根の煮物 白菜のおかか和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 かれい かつお節 牛乳	マンナビスケット 米 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 大根 万能ねぎ 白菜 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ
18 木	豚丼 味噌汁 チーズ入りマカロニサラダ ぶどうゼリー	ねぎせんべい	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ	じゃが芋 米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 干しいたけ わかめ えのき茸 昆布 キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー 長ねぎ	塩 麦茶 水 料理酒 万能つゆ
19 金	【大寒】人参としらすの混ぜ軟飯 味噌汁 鶏肉の塩煮 小松菜の煮浸し みかん	芋ようかん	しらす 味噌 鶏肉	赤ちやんせんべい 米 さつま芋 砂糖	人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん 寒天	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
20 土	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え パナナ	ジャムヨーグルト	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖	南瓜 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ りんごソース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢
22 月	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ポテトサラダ オレンジ	ほうれん草の和風スパゲ ティ	高野豆腐 味噌 豚肉	砂糖 米 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 白菜 きゅうり オレンジ 玉ねぎ ほうれん草 焼きのり	水 麦茶 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん
23 火	軟飯 コンソメスープ チキンミートボール フレンチサラダ みかん	わかめおにぎり	鶏肉 木綿豆腐	ボン菓子 米 油 パン粉 砂糖 片栗粉	南瓜 人参 エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン みかん わかめご飯の素	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢
24 水	軟飯 味噌汁 鶏肉のピザ風煮 ひじきの煮物 パナナ	パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ ビーマン ひじき 切干大根 人参 小松菜 パナナ	塩 麦茶 水 トマトケチャップ 万能つゆ ベーキングパウダー
25 木	軟飯 味噌汁 たらの煮付け トマトドレッシングサラダ チーズ	ふかしさつま芋 牛乳	味噌 たら チーズ 牛乳	赤ちやんせんべい 米 砂糖 さつま芋	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 大根 チンゲン菜 人参	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 トマトドレッシング
26 金	軟飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリ ーム煮 ブロッコリーとツナの和え物 みかん	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 粉豆腐 牛乳 かつおフレーク	米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 油	南瓜 干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 昆布 白菜 人参 しめじ ブロッコリー もやし み かん	麦茶 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
27 土	軟飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め 春雨と野菜のサラダ チーズ	豆乳ゼリーきな粉がけ	豚肉 味噌 豆腐 きな粉 チーズ	ボン菓子 米 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま	もやし 人参 キャベツ ビーマン きゅうり アガー	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ
29 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 キャベツサラダ りんご(加熱)	かぼちゃ茶巾 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	砂糖 米 小切麩 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	大根 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ りんご 南瓜	こいくちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 塩
30 火	おかか軟飯 味噌汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ふかしさつま芋 オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 さつま芋 薄力粉 油 いちごジャム	人参 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 小松菜 オレンジ	水 麦茶 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
31 水	肉野菜うどん 野菜炒め パナナ	ケチャップライス	豚肉	赤ちやんせんべい うどん 油 米 無塩バター	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし コーン パナナ ビーマン	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
※ 目標量	0				
※ 平均量	341	12.1	8.3	124	1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。