



1月 献立表



令和6年

こむぎ保育園

日 曜	昼食	おやつ	あか			その他
			体をつくる 血や肉になる	きいろ	みどり	
4 木	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 オレンジ	きな粉ちんすこう	かつおフレーク きな粉	せんべい 米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
5 金	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます りんご	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	ごぼう 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 干しいたけ 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 小魚	豚肉 ロースハム チーズ しらす 煮干し	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	玄米入りご飯 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 マドレーヌ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	ボン菓子 米 玄米 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	ふりかけご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ふろふき大根 りんご	【鏡開き】おしるこ	ふりかけかつお 鶏肉 味噌 小豆	米 小切鮭 砂糖 ごま もち米	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
12 金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ	フライドポテト	厚揚げ 味噌 赤魚	ウエハース 米 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ なら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン パナナ ハセリ	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	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 白菜のごままぶし チーズ	コーンフレーククッキー 牛乳	煮干し 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま 薄力粉 コーンフレーク	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	ご飯 味噌汁 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 コロッケ 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 なら	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	塩昆布おにぎり 小魚	チーズ 鶏肉 牛乳 煮干し	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	コーン 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり ハセリ りんご 塩昆布	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢
17 水	ご飯 味噌汁 ぶり大根 白菜のおかか和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 ぶり 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 しょうが 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 干しいたけ	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ご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん	芋ようかん	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ	せんべい 米 里芋 さつま芋 砂糖	人参 干しいたけ ごぼう 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	ご飯 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 小切鮭 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	ご飯 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バゲ 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 スバゲティ	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	ご飯 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 小魚	鶏肉 木綿豆腐 煮干し	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	麦ご飯 味噌汁 鶏肉のピザ風焼き ひじきの煮物 パナナ	ココアパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 米 押し麦 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 水菜 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 ココア
25 木	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ 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	せんべい 米 片栗粉 油 さつま芋	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 しょうが 大根 チンゲン菜 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
26 金	雑穀ご飯 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	ショートブレッド 牛乳	味噌 鶏肉 粉豆腐 牛乳 かつおフレーク	米 もちきび 黒米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター	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 塩
27 土	ご飯 中華スープ ホイコーロー 春雨と野菜のサラダ チーズ	豆乳ゼリーきな粉かけ	干しいたけ 豚肉 味噌 豆乳 きな粉 チーズ	クラッカー 米 ごま油 油 砂糖 春雨 ごま	もやし なら キャベツ ビーマン 人参 しょうが にんにく 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	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ りんご	かぼちゃ茶巾 小魚 牛乳	味噌 鶏肉 煮干し 牛乳	砂糖 米 小切鮭 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	ゆかりご飯 味噌汁 高野豆腐とひき肉の煮物 ちくわの天ぷら オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 いちごジャム	人参 ゆかり 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	カレーうどん 野菜炒め パナナ	ケチャップライス	豚肉	せんべい うどん 片栗粉 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 カレールウ 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)
乳	493	17.3	13.7	225	1.5
児 目標量	494	17.6	13.3	194	1.3
児 平均量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼 目標量	570	20.6	15.7	212	1.5
児 平均量					

☆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。