

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
4	木	麦ごはん(未満児用) ビーマンと豚肉のソース炒め 切干しだいこんのみそ汁(特入)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マカオ・黒砂糖	ビーマン・にんじん・ホールコン缶・たまねぎ・切干だいこん	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
5	金	ミルクパン(未満児用) ホワイトシチュー にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 七草がゆ	牛乳・冷凍えび・ベーコン・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・鶏肉・油揚げ	ミルクパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・ホールコン缶・干しぶどう・黄ビーマン・七草・はくさい・だいこん	鳥がらだし・食塩・食酢・煮干しだし・濃口しょうゆ
6	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 ぼんかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・焼き豚・加糖ヨーグルト	中華めん・すりごま・ごま油・クッキー	もも缶・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・ぼんかん	がーリックパウダー・中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口しょうゆ・鳥がらだし
22	月	麦ごはん(未満児用) ひじき入りつくね焼き にんじんの甘煮 はくさいとベーコンのスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 米粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・鶏ひき肉・木綿豆腐・ひじき・あおのり・ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・甘納豆(あずき)・米粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	米みそ・食塩・鳥がらだし・ベーキングパウダー
9	火	麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 カブとブロッコリーのサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・厚揚げ・プロセスチーズ・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	せんべい・精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油	たまねぎ・青ねぎ・カブ・ブロッコリー・にんじん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩・食酢
10	水	麦ごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) ビスケット	牛乳・塩わかめ・魚・プロセスチーズ・竹輪・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・ビスケット	バナナアップル缶・だいこん・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・こまつな・にんじん・みかん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・白ワイン・食塩・濃口しょうゆ・乳酸菌飲料(希釈)
11	木	ぶどうパン(未満児用) 肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) いもぜんざい いりいりこ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・煮干し	ウエハース・ぶどうパン・片栗粉・マヨネーズ・さつまいも・あずき・三温糖	しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
12	金	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ ゆでブロッコリー(25g) 厚揚げとさといものみそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・魚・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・さといも・黒砂糖・三温糖	いちご・しょうが・ブロッコリー・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳	スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・丸ボーロ	キウイフルーツ・えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・バナナ	食塩・コンソメ
15	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 魚の香味焼き トマト(32g) ほうれんそうとツナの炒め物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ふかしいも	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・魚・まぐろ油漬缶・調整豆乳	せんべい・精白米・押麦・三温糖・ごま油・植物油・さつまいも	青ねぎ・しょうが・にんにく・トマト・ホールコン缶・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒
16	火	麦ごはん(未満児用) 鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 五目みそ汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・鶏肉・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・さつまいも・カステラ・生クリーム(植物性)	みかん・だいこん・にんじん・すじなしんげん・しめじ・ごぼう・青ねぎ・いちご	カレー粉・清酒・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
17	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 れんこんのサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐トースト	牛乳・魚・ドリンクヨーグルト・絹ごし豆腐	ウエハース・精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・マヨネーズ・すりごま・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖	えのきたけ・青ねぎ・しょうが・かぼちゃ・れんこん・きゅうり・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ
19	金	ミルクパン(未満児用) ホワイトシチュー にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・冷凍えび・ベーコン・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・油揚げ	ミルクパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・精白米・押麦	バナナ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・ホールコン缶・干しぶどう・黄ビーマン・ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・食酢・清酒・みりん・濃口しょうゆ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	478	18.2	14.6	304	2.2	208	0.31	0.47	32	4.4	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2024年

1月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
4	木	ピーマンと豚肉のソース炒め 切干しだいこんのみそ汁(スキ入り)	牛乳 マカロニのきな粉和え	豚肉・油揚げ・塩わかめ・ 脱脂粉乳・牛乳・きな粉	植物油・三温糖・片栗粉・ じゃがいも・マカニ・黒砂糖	ピーマン・にんじん・ホール 缶・たまねぎ・切干だいこん	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ
5	金	ホワイトシチュー にんじんのコールスロー風 バナナ(75g)	七草がゆ	冷凍えび・ベーコン・ 脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・ 鶏肉・油揚げ	じゃがいも・植物油・ マーガリン・小麦粉・三温糖・ 精白米	たまねぎ・にんじん・冷凍 グリーンピース・ホール缶・ 干しぶどう・黄ピーマン・ バナナ・七草・はくさい・ だいこん	鳥がらだし・食塩・ 食酢・煮干しだし・濃口 しょうゆ
6	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳 ぼんかん(70g) クッキー(15g)	焼き豚・加糖ヨーグルト・ 牛乳	中華めん・すりごま・ ごま油・クッキー	もやし・にんじん・青ねぎ・ しょうが・ぼんかん	ガーリックパウダー・中華 スープの素・食塩・ みりん・米みそ・濃口 しょうゆ・鳥がらだし
22	月	ひじき入りつくね焼き にんじんの甘煮 はくさいとベーコンのスープ	スキムミルク 米粉蒸しパン	鶏ひき肉・木綿豆腐・ ひじき・あおのり・ ベーコン・脱脂粉乳・ 豆乳	植物油・三温糖・甘納豆 (あずき)・米粉	しょうが・たまねぎ・ にんじん・はくさい・ パセリ	米みそ・食塩・鳥がら だし・ベーキングパウダー
9	火	肉豆腐 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛肉・厚揚げ・ロースト 脱脂粉乳・しらす干し・ 塩わかめ	三温糖・植物油・ごま油・ 精白米・押麦	たまねぎ・青ねぎ・ カリフラワー・ブロッコリー・ にんじん	濃口しょうゆ・清酒・ みりん・食塩・食酢
10	水	魚のマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物	ホワイトミルク みかん(70g) ビスケット	魚・粉チーズ・牛乳・ 竹輪・脱脂粉乳	パン粉・植物油・マヨネーズ・ すりごま・ごま油・ ビスケット	パセリ・たまねぎ・ マッシュルーム缶・ こまつな・にんじん・ みかん	白ワイン・食塩・濃口 しょうゆ・乳酸菌飲料 (希釈)
11	木	肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃとツナのサラダ	いもぜんざい いりいりこ	豚ひき肉・鶏卵・まぐ ろ油漬缶・煮干し	片栗粉・マヨネーズ・ さつまいも・あずき・ 三温糖	しょうが・はくさい・ たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・ かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・ 濃口しょうゆ
12	金	魚の竜田揚げ ゆでブロッコリー(25g) 厚揚げとさといものみそ汁	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	魚・厚揚げ・塩わかめ・ 脱脂粉乳・粉寒天・ 豆乳・きな粉	片栗粉・揚げ油・ さといも・黒砂糖・ 三温糖	しょうが・ブロッコリー・ にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ
13	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳 丸ボーロ	ベーコン・脱脂粉乳・ 牛乳	パセリ・植物油・ マーガリン・小麦粉・ 丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・ しめじ・にんじん・ パセリ・バナナ	食塩・コンソメ
15	月	魚の香味焼き トマト(32g) ほうれんそうとツナの炒め物	豆乳 ふかしいも	魚・まぐろ油漬缶・ 調整豆乳	三温糖・ごま油・ 植物油・さつまいも	青ねぎ・しょうが・ にんにく・トマト・ ホール缶・ほうれん そう・たまねぎ・ にんじん	みりん・清酒・濃口 しょうゆ・食塩
16	火	鶏肉と大根の咖喱じょうゆ煮 五目みそ汁	スキムミルク いちごのケーキ	鶏肉・油揚げ・ 脱脂粉乳	三温糖・植物油・ さつまいも・ カフェイン・生クリーム (植物性)	だいこん・にんじん・ すじなし・いんげん・ しめじ・ごぼう・ う・青ねぎ・いちご	カレー粉・清酒・濃口 しょうゆ・みりん・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ
17	水	煮魚 れんこんのサラダ	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	魚・ドリンクヨーグルト・ 絹ごし豆腐	三温糖・マヨネーズ・ すりごま・ホットケーキ ミックス・揚げ油・ 粉糖	しょうが・かぼちゃ・ れんこん・きゅうり・ にんじん	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・食塩(塩もみ 用)・米みそ
19	金	ホワイトシチュー にんじんのコールスロー風	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	冷凍えび・ベーコン・ 脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・ 油揚げ	じゃがいも・植物油・ マーガリン・小麦粉・ 三温糖・精白米・押麦	たまねぎ・にんじん・ 冷凍グリーンピース・ ホール缶・干しぶ どう・黄ピーマン・ ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・ 食酢・清酒・みりん・ 濃口しょうゆ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	402	18.0	14.1	291	2.3	217	0.30	0.47	31	4.4	1.7
保育所(園)における 給食栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満