

2024年 1月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	・ 木 18	ツナカレーライス 中華春雨サラダ みそ汁（切干大根、麩） 麦茶	調合油、コーンレク 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 小町麩、じゃがいも 上白糖、ごま油 カレー粉、りんごジャム	ツナレク みそ 牛乳	切干大根 ホムコン缶 かつわかめ にんにく にんじん たまねぎ、しょうが	4日：ウエハース 麦茶、牛乳 18日：ヨーグルト、麦茶 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
5	・ 金 19	ごはん 松風焼き 紅白なます みそ汁（キャベツ、ごぼう） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 パン粉 干しうどん	鶏ひき肉 みそ 豚肉 牛乳	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう、はくさい ぶなしめじ、かぼちゃ	5日：ヨーグルト、麦茶 19日：ウエハース 麦茶、牛乳 ほうとう風うどん 麦茶 牛乳	
6	・ 土 20	しょうゆラーメン チーズはんぺん 果物（パイン缶） 麦茶	中華めん ごま油 パン	豚肉 フレンチドレッシング はんぺん 牛乳	ホムコン缶 パインアップル缶詰 ほうれんそう にんじん	麦茶 クッキー 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
9	・ 火 23	ごはん 鯖のみそ焼き 切干サラダ すまし汁（豆腐、ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 パン	木綿豆腐 みそ まさば フレンチドレッシング 牛乳	切干大根 ねぎ にんじん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 チーズパン 麦茶 牛乳	
10	・ 水 24	わかめごはん 肉野菜炒め みそ汁（じゃが芋、えのき） 果物（バナナ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 じゃがいも 小麦粉 ホットケーキ粉 グラニュー糖	豚肉 みそ 牛乳	青ピーマン パプリカ キャベツ かつわかめ にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ	ビスケット 麦茶 牛乳 小松菜ドーナツ 麦茶 牛乳	
11	・ 木 25	ごはん ぶり大根 白菜の塩昆布和え みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ぶり みそ あずき 牛乳	塩昆布 はくさい だいこん たまねぎ しょうが きゅうり、かぼちゃ	ヨーグルト 麦茶 【鏡開き】11日：おしるこ 25日：いももち 麦茶、牛乳	
12	・ 金 26	ごはん チキンソテーパセキソース ほうれん草のソテー みそ汁（かぶ、かぶの葉） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 片栗粉 中華めん、ごま油	鶏肉 みそ 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	ほうれんそう たまねぎ かぶ葉 かぶ、ねぎ にんにく、しょうが かつわかめ	ウエハース 麦茶 牛乳 【埼玉県メニュー】 岩槻豆腐ラーメン 麦茶、牛乳	
13	・ 土 27	ツナとキャベツのスパゲティ スープ（チンゲン菜、しめじ） 果物（もも缶） 麦茶	スパゲティ オリーブ油 パン	ツナレク 牛乳	黄桃缶 ホムコン缶 チンゲンサイ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
15	・ 月 29	ロールパン かぼちゃのシチュー 大根サラダ 果物（みかん） 麦茶	調合油 片栗粉 バター 上白糖 ロールパン 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	みかん にんじん だいこん たまねぎ きゅうり かぼちゃ、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 塩おにぎり 麦茶 牛乳	
16	・ 火 30	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁（チンゲン菜、なめこ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油、バター ホットケーキ粉	みそ さけ 牛乳	チンゲンサイ にんじん なめこ ごぼう	せんべい 麦茶 牛乳 蒸しパン 麦茶 牛乳	
17	水	ごはん 麻婆白菜 花野菜サラダ 中華スープ（もやし） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 マヨネーズ ごま油 せんべい	豚ひき肉 みそ 牛乳	乾しいたけ ブロッコリー、しょうが かつわかめ、寒天 りよくとうもろやし はくさい、りんごジュース ねぎ、にんにく	ビスケット 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） せんべい 麦茶、牛乳	
22	月	ねぎ塩豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁（小松菜、人参） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 マヨネーズ ごま油 グラニュー糖	豚肉 みそ 鶏卵 豆乳 牛乳	黄パプリカ ブロッコリー ねぎ にんじん たまねぎ こまつな、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 豆乳プリン クッキー 麦茶、牛乳	
31	水	【お誕生日会】 ごはん 焼きメンチカツ キャベツとトマトのサラダ みそ汁（わかめ、白菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ポテト 上白糖 パン粉 オリーブ油、ローキ	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	ホムコン缶 トマト キャベツ かつわかめ はくさい たまねぎ、みかん缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	499kcal	587kcal
たんぱく質	19.0g	22.6g
脂質	16.5g	17.9g