

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
4日 木 18日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 大豆と野菜のケチャップ煮 粉ふき芋 コンソメスープ	ごはん ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・大豆・米・油 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ・青のり・人参 キャベツ・ホールトマト・ケチャップ	豚肉・牛乳・大豆・ウインナー・米・油 砂糖・じゃが芋・玉ねぎ・青のり・人参・にんにく キャベツ・ホールトマト・ケチャップ
5日 金 19日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん みそ肉じゃが ひじきとツナのサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん コーン入りみそバター肉じゃが ひじきと切干大根のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁
	午後食			お茶・青のりがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材			豚肉・味噌・ツナ・豆腐・米 じゃが芋・砂糖・人参・玉ねぎ ひじき・きゅうり・わかめ・青のり	豚肉・味噌・ツナ・豆腐・牛乳・米・バター じゃが芋・砂糖・マヨネーズ・人参・玉ねぎ・コーン 切干大根・ひじき・きゅうり・わかめ・ジャム
6日 土 20日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			豚がゆ かぼちゃ煮 もやしのみそ汁 バナナ	豚丼 かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・米・もやし 砂糖・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・わかめ バナナ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・もやし 砂糖・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・わかめ バナナ・にんにく・しょうが
9日 火 23日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん みそ豚 マカロニサラダ わかめと水菜のすまし汁	ごはん みそ豚 マカロニサラダ わかめと水菜のすまし汁
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・米・油・マカロニ 玉ねぎ・キャベツ・人参・鮭 きゅうり・わかめ・水菜	豚肉・味噌・牛乳・米・油・マカロニ マヨネーズ・玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・わかめ・水菜
10日 水 22日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			野菜あんかけうどん 炒り豆腐	野菜あんかけうどん ニラの韓国風卵焼き
	午後食			お茶・⑩七草がゆ風⑫青菜がゆ	牛乳・⑩七草がゆ風⑫青菜おにぎり
	食材			豚肉・うどん・米・豆腐 砂糖・キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・かぶ・小松菜・大根・チンゲン菜	豚肉・かまぼこ・卵・牛乳・チーズ・うどん・米 ごま油・砂糖・キャベツ・人参・玉ねぎ・にら もやし・かぶ・小松菜・大根・チンゲン菜
11日 木 24日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鮭の照り焼き 金平ごぼう 大根とえのきのみそ汁	ごはん 鮭の照り焼き 金平ごぼう 大根と油揚げのみそ汁
	午後食			お茶・豆腐がゆ	牛乳・ココア蒸しパン
	食材			鮭・豆腐・味噌・米・油・砂糖 ごぼう・人参 大根・えのき	鮭・油揚げ・味噌・牛乳・米・油・砂糖 ごま油・薄力粉・ごぼう・人参 大根・えのき

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
12日 金 26日 金	朝おやつ			お茶	ヨーグルト
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉と野菜の煮物 野菜とハムの和え物 豆腐とねぎのすまし汁	ごはん 冬野菜カレー 野菜とハムの和え物 豆腐とねぎのすまし汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・豆腐・食パン・米・じゃが芋 油・砂糖・れんこん・人参・玉ねぎ ケチャップ・きゅうり・万能ねぎ・もやし	鶏肉・ハム・豆腐・牛乳・ヨーグルト・米・じゃが芋 油・砂糖・ごま油・れんこん・人参・玉ねぎ ケチャップ・りんご・きゅうり・万能ねぎ・もやし
13日 土 27日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			ナポリタン 粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ	ナポリタン カレー粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豆腐・じゃが芋 スパゲティ・ケチャップ・玉ねぎ・人参・ピーマン えのき・わかめ・バナナ	ベーコン・チーズ・牛乳・豆腐・バター・じゃが芋 スパゲティ・ケチャップ・玉ねぎ・人参・ピーマン えのき・わかめ・パセリ・バナナ
15日 月 29日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 豆腐入りのしどり お浸し 豆腐とねぎのすまし汁	ごはん 豆腐入りのしどり お浸し 豆腐とねぎのすまし汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・豆乳もち
	食材			鶏肉・豆腐・味噌・鰹節・米・わかめ パン粉・砂糖・里芋・片栗粉・青のり・人参 ほうれん草・白菜・大根・ごぼう・長ねぎ	鶏肉・豆腐・味噌・鰹節・豆乳・牛乳・米 パン粉・砂糖・里芋・ごま油・片栗粉・青のり・人参 ほうれん草・白菜・大根・ごぼう・長ねぎ
16日 火 30日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん タンドリーチキン 白菜のドレッシング和え 里芋と大根のみそ汁	ごはん タンドリーチキン 白菜のドレッシング和え 里芋と大根のみそ汁
	午後食			お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・うどん・味噌・米 油・砂糖・里芋・ケチャップ・白菜・人参 きゅうり・大根・長ねぎ	鶏肉・ヨーグルト・油揚げ・味噌・牛乳・米 油・砂糖・里芋・ケチャップ・白菜・人参 きゅうり・大根・長ねぎ
17日 水 31日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらかごはん カレイの煮付け ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁	ごはん 揚げ鱈の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・フレンチトースト
	食材			カレイ・豆腐・味噌・鰹節 米・砂糖・食パン・もやし ブロッコリー・人参・なめこ・水菜	鱈・豆腐・牛乳・味噌・チーズ・卵・鰹節 米・片栗粉・油・砂糖・マーガリン・食パン・もやし ブロッコリー・人参・なめこ・水菜
25日 木 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミネストローネ	ごはん チキンカツ ポテトサラダ ミネストローネ
	午後食			お茶・青のりがゆ	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材			鶏肉・マカロニ・青のり 米・じゃが芋 人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ホールトマト	鶏肉・卵・ベーコン・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・マカロニ 米・薄力粉・パン粉・油・じゃが芋・マヨネーズ 人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ホールトマト

2024年 1月 給食献立表

(乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
4日 木 18日 木	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ういんな ぎゅうにゅう だいす	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ あおのり にんじん きゃべつ ほうろくとま くにんにく けちやつぶ	489kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.5g 食塩 1.5g
5日 金 19日 金	牛乳 菓子	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが ひじきと切干大根のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ つな とうふ	こめ まよねーず じゃがいも ばたー さとう	にんじん ひじき たまねぎ きゅうり こーん わかめ きりぼしだいこん いちごじゅむ	467kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.8g 食塩 1.4g
6日 土 20日 土	牛乳 菓子	豚丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう	たまねぎ ばなな にんじん にんにく かぼちゃ しょうが わかめ もやし	513kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.2g 食塩 1.1g
9日 火 23日 火	牛乳 菓子	ごはん	みそ豚 マカロニサラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら まかろに まよねーず	たまねぎ わかめ きゃべつ みずな にんじん きゅうり	514kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.4g 食塩 1.4g
10日 水 22日 月	牛乳 チーズ	野菜あんかけうどん	ニラの韓国風卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 ⑩七草がゆ風 ⑫青菜おにぎり	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ちーず	うどん ごまあぶら さとう こめ	きゃべつ もやし・にら にんじん ぶらっ・かぶ たまねぎ こまつな ちんげんさい だいこん	496kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.8g 食塩 2.4g
11日 木 24日 水	牛乳 菓子	ごはん	鮭の照り焼き 金平ごぼう 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら はくりきこ さとう ごまあぶら	ごぼう ばんのうねぎ にんじん だいこん もやし えのき しめじ	465kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.7g 食塩 1.4g
12日 金 26日 金	ヨーグルト	ごはん	冬野菜カレー 野菜とハムの和え物 豆腐とねぎのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく よーくると はむ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	れんこん りんご にんじん きゅうり たまねぎ ばんのうねぎ けちやつぶ もやし	453kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.8g 食塩 1.8g
13日 土 27日 土	牛乳 菓子	ナポリタン	カレー粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	ペーこん ちーず ぎゅうにゅう とうふ	ばたー すばけてい じゃがいも	けちやつぶ えのき たまねぎ わかめ にんじん ばせり ぴーまん ばなな	495kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.0g 食塩 1.3g
15日 月 29日 月	牛乳 菓子	ごはん	豆腐入りのしどり お浸し かきたま汁	牛乳 豆乳もち	とりにく とうにゅう とうふ ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	こめ ごまあぶら ばんこ かたくりこ さとう さといも	あおのり だいこん ほうれんそう ごぼう はくさい ながねぎ にんじん	501kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 食塩 1.2g
16日 火 30日 火	牛乳 菓子	ごはん	タンドリーチキン 白菜のドレッシング和え 里芋と大根のみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう よーくると あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さといも	けちやつぶ だいこん はくさい ながねぎ にんじん きゅうり	460kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.2g 食塩 1.4g
17日 水 31日 水	牛乳 チーズ	ごはん	揚げ鱈の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	さば ちーず とうふ たまご ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	こめ まーがりん かたくりこ しょうぼん あぶら さとう	ぶろっこりー みずな もやし にんじん なめこ	502kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.3g 食塩 1.9g
25日 木	牛乳 菓子	ゆかりごはん	チキンカツ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ヨーグルトケーキ	とりにく まきむみるく たまご よーくると ペーこん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ まよねーず ばんこ まかろに あぶら	にんじん ほうろくとま きゅうり きゃべつ たまねぎ	576kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.8g 食塩 1.2g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。
1月7日は七草がゆを食べる日ですが、保育園では1月10日に食べます。
食べやすい食材で作ります。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
491kcal	20.3g	18.6g	1.5g

2024年 1月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
4日 木 18日 木	ごはん	ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ あおりのり にんじん きゃべつ ほうとまと にんにく けちやつぶ	539kcal 21.9g 脂: 22.1g 塩: 1.8g
5日 金 19日 金	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが ひじきと切干大根のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ つな とうふ	こめ まよねーず じゃがいも ばたー さとう	にんじん ひじき たまねぎ きゅうり コーん わかめ かりほしだいじん いちごじゃむ	506kcal 17.1g 脂: 17.7g 塩: 1.7g
6日 土 20日 土	豚丼	かぼちゃ煮 もやしと油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう	たまねぎ ばなな にんじん にんにく かぼちゃ しょうが わかめ もやし	567kcal 19.9g 脂: 18.1g 塩: 1.5g
9日 火 23日 火	ごはん	みそ豚 マカロニサラダ わかめと水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら まかろに まよねーず	たまねぎ わかめ きゃべつ みずな にんじん きゅうり	569kcal 20.1g 脂: 23.8g 塩: 1.6g
10日 水 22日 月	野菜あんかけうどん	ニラの韓国風卵焼き 季節のフルーツ	牛乳 ⑩七草がゆ風 ⑫青菜おにぎり	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう こめ	きゃべつ もやし・にら にんじん りんご・かぶ たまねぎ こまつな ちんげんさい だいこん	533kcal 22.6g 脂: 18.6g 塩: 2.3g
11日 木 24日 水	ごはん	鮭の照り焼き 金平ごぼう 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき あぶら はくりきこ さとう ごまあぶら	ごぼう ほんのうねぎ にんじん だいこん もやし えのき しめじ	501kcal 24.7g 脂: 14.7g 塩: 1.6g
12日 金 26日 金	ごはん	冬野菜カレー 野菜とハムの和え物 豆腐とねぎのすまし汁	牛乳 菓子	とりにく はむ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	れんこん りんご・かぶ にんじん きゅうり たまねぎ ほんのうねぎ けちやつぶ もやし	519kcal 18.3g 脂: 19.5g 塩: 2.2g
13日 土 27日 土	ナポリタン	カレー粉ふき芋 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 菓子	バーこん ちーず ぎゅうにゅう とうふ	ばたー ずはけてい じゃがいも	けちやつぶ えのき たまねぎ わかめ にんじん ばせり びーまん ばなな	547kcal 19.3g 脂: 18.6g 塩: 1.4g
15日 月 29日 月	ごはん	豆腐入りのしどり お浸し かきたま汁	牛乳 豆乳もち	とりにく とうにゅう とうふ ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	こめ ごまあぶら ばんこ かたくりこ さとう さといも	あおりのり だいこん ほうれんそう ごぼう はくさい ながねぎ にんじん	549kcal 28.2g 脂: 17.4g 塩: 1.6g
16日 火 30日 火	ごはん	タンドリーチキン 白菜のドレッシング和え 里芋と大根のみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう よーくると あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さといも	けちやつぶ だいこん はくさい ながねぎ にんじん きゅうり	489kcal 21.3g 脂: 15.2g 塩: 1.4g
17日 水 31日 水	ごはん	揚げ鱈の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 フレンチトースト	さば たまご とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう みそ	こめ まーがりん かたくりこ しょくぼん あぶら さとう	ぶろっこりー みずな もやし にんじん なめこ	555kcal 26.4g 脂: 22.0g 塩: 2.0g
25日 木 	ゆかりごはん	チキンカツ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ヨーグルトケーキ	とりにく すきおみるく たまご よーくると バーこん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ まよねーず ばんこ まかろに あぶら	にんじん ほうとまと きゅうり きゃべつ たまねぎ	641kcal 27.8g 脂: 23.7g 塩: 1.5g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月7日は七草がゆを食べる日ですが、保育園では1月10日に食べます。
食べやすい食材で作ります。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
540kcal	21.8g	19.2g	1.7g