

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	487kcal 504kcal	19.9g 20.5g



1月献立表

2024年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
4	木	麦ごはん ミニゼリー ツナカレー ポパイサラダ	米・押し麦・じゃが芋・油・トウモロコシ・砂糖・ミニゼリー	ツナ	玉葱・人参・にんにく・生姜・ほうれん草	豆乳 クラッカー	豆乳 ☆お麩のラスク	小町麦・バター・グラニュー糖	豆乳	
5	金	ごま塩ごはん お雑煮風すまし汁 松風焼き 紅白なます 田作り	米・黒胡麻・白玉麩・片栗粉・白胡麻・砂糖・本みりん	蒲鉾・鶏挽き肉・卵・味噌・煮干し	小松菜・玉葱・生姜・大根・人参	牛乳 せんべい	麦茶 ☆七草粥	米		大根・カブ・カブの葉・菜飯ふりかけ
9	火	ごはん 具だくさん豚汁 鮭の塩焼き 根菜サラダ	米・里芋・油・白胡麻・マヨネーズ	豚肉・豆腐・味噌・鮭	人参・大根・長葱・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆スティック野菜 おしゃぶり昆布	マヨネーズ	牛乳・切昆布	大根・人参
10	水	サンドイッチ（イチゴ、タマゴ） 玉葱のスープ ピーフンソテー オレンジ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・トウモロコシ・ピーフン・胡麻油	卵・ワカメ・豚肉	パセリ・玉葱・キャベツ・人参・オレンジ	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
11	木	ごはん チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが ブロッコリーとキャベツの和え物	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油	油揚げ・味噌・豚肉	チンゲン菜・玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ	豆乳 バナナ	麦茶 ☆すいとん	小麦粉	鶏肉	大根・人参・小松菜
12	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のレモン風味 にんじんしりしり	米・片栗粉・油・砂糖・本みりん・胡麻油	味噌・鶏肉・ツナ・卵	なめこ・長葱・レモン汁・人参・もやし	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
15	月	ゆかりごはん おでん たくあん和え	米・本みりん	ポークウインナー・さつま揚げ・はんぺん・切昆布・鰹節	ゆかり・人参・大根・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋	牛乳・青海苔	
16	火	豚丼 高野豆腐の味噌汁 南瓜の甘煮	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・高野豆腐・味噌	玉葱・生姜・万能葱・南瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ブルーベリーヨーグルト せんべい	砂糖・ブルーベリージャム・せんべい	ヨーグルト	
17	水	わかめごはん はんぺんのお吸い物 鯖の味噌煮 白菜と胡瓜と人参の和え物 りんご	米・砂糖・本みりん・白胡麻	炊き込みワカメ・はんぺん・鯖・味噌	糸三つ葉・えのき・生姜・白菜・胡瓜・人参・りんご	牛乳 キウイ	牛乳 ☆カレーチーズトースト	食パン・マヨネーズ	牛乳・粉チーズ	
18	木	和風ミートソーススパゲッティ キャベツのスープ ブロッコリーのおかか和え	スパゲッティ・油・砂糖・片栗粉・トウモロコシ	鶏挽き肉・味噌・鰹節	にんにく・生姜・玉葱・人参・キャベツ・ブロッコリー	豆乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麦・バター・グラニュー糖	牛乳	
19	金	ごはん いわしのすまし汁 松風焼き 小松菜の胡麻和え	米・片栗粉・白胡麻・砂糖	鰹つみれ・鶏挽き肉・卵・味噌	万能葱・しめじ・玉葱・生姜・小松菜・もやし・人参	牛乳 せんべい	牛乳 ☆いちご蒸しパン	小麦粉・砂糖・イチゴジャム	牛乳	
22	月	手作りハヤシライス ポパイサラダ みかん	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・トウモロコシ	豚肉・牛乳	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・ほうれん草・もやし・みかん	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆スティック野菜 おしゃぶり昆布	マヨネーズ	牛乳・切昆布	胡瓜・大根
23	火	ごはん 具だくさん豚汁 鮭の塩焼き 根菜サラダ	米・里芋・油・白胡麻・マヨネーズ	豚肉・豆腐・味噌・鮭	人参・大根・長葱・牛蒡・蓮根・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・油	ベーコン	玉葱・人参・ピーマン
24	水	サンドイッチ（イチゴ、タマゴ） 玉葱のスープ ピーフンソテー バナナ	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・トウモロコシ・ピーフン・胡麻油	卵・ワカメ・豚肉	パセリ・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
25	木	ごはん チンゲン菜の味噌汁 肉じゃが ブロッコリーとキャベツの和え物	米・じゃが芋・白滝・砂糖・本みりん・油	油揚げ・味噌・豚肉	チンゲン菜・玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ	豆乳 クラッカー	麦茶 ☆すいとん	小麦粉	鶏肉	大根・人参・小松菜
26	金	ごはん なめこの味噌汁 鶏肉のレモン風味 にんじんしりしり	米・片栗粉・油・砂糖・本みりん・胡麻油	味噌・鶏肉・ツナ・卵	なめこ・長葱・レモン汁・人参・もやし	牛乳 にんじん スティック	豆乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	豆乳	人参
29	月	ゆかりごはん おでん たくあん和え	米・本みりん	ポークウインナー・さつま揚げ・はんぺん・切昆布・鰹節	ゆかり・人参・大根・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬	牛乳 チーズ	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋	牛乳・青海苔	
30	火	豚丼 高野豆腐の味噌汁 南瓜の甘煮	米・白滝・油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・高野豆腐・味噌	玉葱・生姜・万能葱・南瓜	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆ブルーベリーヨーグルト せんべい	砂糖・ブルーベリージャム・せんべい	ヨーグルト	
31	水	和風ミートソーススパゲッティ キャベツのスープ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	スパゲッティ・油・砂糖・片栗粉・トウモロコシ	鶏挽き肉・味噌・鰹節	にんにく・生姜・玉葱・人参・キャベツ・ブロッコリー・オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ☆カレーチーズトースト	食パン・マヨネーズ	牛乳・粉チーズ	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。