

・平均栄養価・
 エネルギー たんぱく質
 未満児 510Kcal 20.1g
 以上児 533Kcal 20.6g



おがやの里しもだ保育園

2024年

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
1	木	わかめごはん えのきの味噌汁 炒り豆腐 小松菜のナムル	米・油・砂糖 ・胡麻油	炊き込みワカメ ・味噌・豆腐・ 鶏挽き肉・卵	えのき・玉葱・人参・ 干し椎茸・小松菜・白菜	豆乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・ 片栗粉・ 胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参 ・ニラ
2	金	恵方巻き ブロッコリーの胡麻和え プチトマト みかん	米・砂糖・ 本みりん・ トウモロコシ ・白胡麻	卵・鰹節・豚肉 ・スライスチーズ ・海苔	生姜・胡瓜・人参・ かんぴょう・ブロッコ リー ・プチトマト・みかん	牛乳 せんべい	牛乳 ☆小鬼パン	クリームパン ・さつま芋・ チョコ・ イチゴジャム	牛乳	
5	月	麦ごはん りんご 小江戸カレー 大根サラダ	押し麦・米・ さつま芋・油 ・胡麻油・砂糖	豚肉・ スキムミルク ・カニカマ	人参・玉葱・ グリーンピース・にんにく ・生姜・大根・胡瓜 ・りんご	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・ トウモロコシ	豆乳・ チーズ	玉葱
6	火	ごはん 切干大根の味噌汁 鱈の照り焼き ほうれん草の磯和え	米・本みりん ・砂糖	ワカメ・味噌・ 鱈・刻み海苔	切干大根・ほうれん草 ・もやし・人参	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ・ 人参・ ピーマン
7	水	食パン 小松菜のスープ マカロニグラタン フレンチサラダ	食パン・マカロニ ・油・小麦粉・ バター・パン粉・ トウモロコシ ・砂糖	鶏肉・牛乳 ・チーズ	小松菜・人参・ 玉葱・しめじ・ キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ツナおにぎり スルメイカ	米・砂糖	ツナ・ スルメイカ	人参・生姜
8	木	ごはん 中華スープ 肉団子のもち米蒸し 春雨サラダ	米・片栗粉・ もち米・砂糖・ 春雨・胡麻油	豚挽き肉・ ロースハム	チンゲン菜・玉葱・ 干し椎茸・生姜・ 人参・胡瓜	豆乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋 ・バター	牛乳	
9	金	ごはん クリームコーンスープ 鶏肉の塩麹焼き 花野菜サラダ	米・ クリームコーン缶 ・砂糖・油	牛乳・鶏肉	玉葱・ブロッコリー・ カリフラワー・人参	牛乳 バナナ	牛乳 ☆南瓜クッキー	小麦粉・ バター ・砂糖	牛乳	南瓜
13	火	手作りふりかけごはん 飛鳥汁 チーズはんぺんフライ ひじきのツナ和え	米・砂糖・ 本みりん・ 黒胡麻・油	鰹節・鶏肉・ 味噌・牛乳・ チーズはんぺん フライ・ひじき ・ツナ・大豆	白菜・しめじ・人参 ・小松菜・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆芋ようかん	さつま芋 ・砂糖	牛乳	粉寒天
14	水	ほうとううどん ポテトサラダ バナナ	うどん・油・ じゃが芋・ マヨネーズ	味噌・豚肉 ・油揚げ	南瓜・大根・人参・ 胡瓜・バナナ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆ココアブラウニー	小麦粉・油 ・バター ・砂糖	牛乳・豆腐 ・豆乳	
15	木	青菜ごはん 白菜の味噌汁 焼きししゃも 筑前煮	米・油・砂糖 ・本みりん	味噌・ししゃも ・鶏肉	菜飯ふりかけ・白菜・ 長葱・大根・人参・ 牛蒡・蓮根・インゲン	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆きな粉サンド	食パン・砂糖	牛乳・ 生クリーム ・きな粉	
16	金	わかめごはん えのきの味噌汁 炒り豆腐 小松菜のナムル	米・油・砂糖 ・胡麻油	炊き込みワカメ ・味噌・豆腐・ 鶏挽き肉・卵	えのき・玉葱・人参・ 干し椎茸・小松菜・白菜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆たい焼き	たい焼き	牛乳	
19	月	麦ごはん りんご 小江戸カレー 大根サラダ	押し麦・米・ さつま芋・油 ・胡麻油・砂糖	豚肉・ スキムミルク ・カニカマ	人参・玉葱・ グリーンピース・にんにく ・生姜・大根・胡瓜 ・りんご	牛乳 チーズ	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・ 片栗粉・ 胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参 ・ニラ
20	火	ごはん 切干大根の味噌汁 鱈の照り焼き ほうれん草の磯和え	米・本みりん ・砂糖	ワカメ・味噌・ 鱈・刻み海苔	切干大根・ほうれん草 ・もやし・人参	牛乳 さつま芋 スティック	豆乳 ☆コーンピザ	餃子の皮・ トウモロコシ	豆乳・ チーズ	玉葱
21	水	食パン クリームシチュー ハンバーグ 胡瓜のサラダ オレンジ	食パン・ じゃが芋・油・ パン粉・砂糖	鶏肉・牛乳・ 豚挽き肉・ 豆腐・卵	人参・玉葱・胡瓜・ キャベツ・オレンジ	牛乳 バナナ	麦茶 ☆ツナおにぎり スルメイカ	米・砂糖	ツナ・ スルメイカ	人参・生姜
22	木	ごはん 中華スープ 肉団子のもち米蒸し 春雨サラダ	米・片栗粉・ もち米・砂糖・ 春雨・胡麻油	豚挽き肉・ ロースハム	チンゲン菜・玉葱・ 干し椎茸・生姜・ 人参・胡瓜	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋 ・バター	牛乳	
26	月	ごはん クリームコーンスープ 鶏肉の塩麹焼き 花野菜サラダ	米・ クリームコーン缶 ・砂糖・油	牛乳・鶏肉	玉葱・ブロッコリー・ カリフラワー・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ・ 人参・ ピーマン
27	火	手作りふりかけごはん 飛鳥汁 チーズはんぺんフライ ひじきのツナ和え	米・砂糖・ 本みりん・ 黒胡麻・油	鰹節・鶏肉・ 味噌・牛乳・ チーズはんぺん フライ・ひじき ・ツナ・大豆	白菜・しめじ・人参 ・小松菜・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆南瓜クッキー	小麦粉・ バター ・砂糖	牛乳	南瓜
28	水	ほうとううどん ポテトサラダ バナナ	うどん・油・ じゃが芋・ マヨネーズ	味噌・豚肉 ・油揚げ	南瓜・大根・人参・ 胡瓜・バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆きな粉サンド	食パン・砂糖	牛乳・ 生クリーム ・きな粉	
29	木	青菜ごはん 白菜の味噌汁 焼きししゃも 筑前煮	米・油・砂糖 ・本みりん	味噌・ししゃも ・鶏肉	菜飯ふりかけ・白菜・ 長葱・大根・人参・ 牛蒡・蓮根・インゲン	豆乳 にんじん スティック	牛乳 ☆芋ようかん	さつま芋 ・砂糖	牛乳	粉寒天

※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。
 ※郷土料理（13日と27日）・・・「飛鳥汁」は奈良県の郷土料理です。鶏肉や野菜の入った味噌汁に牛乳を加えた料理です。飛鳥時代に中国の旧王朝・唐から牛乳と鶏肉料理が伝わり、貴族の間で食べられていたのが由来とされています。
 ※ はリクエストメニューになります。