

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 487Kcal	19.6g	
以上児 500Kcal	19.8g	



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	金	ごはん えのきの味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の中華和え	米・砂糖・油・胡麻油	味噌・豚肉	えのき・玉葱・生姜・人参・ニラ・大根・チンゲン菜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖	牛乳	
5	火	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 たくあん和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鯖・味噌・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬け	牛乳 さつまいもスティック	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
6	水	醤油ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	豚肉・鶏挽き肉	もやし・ほうれん草・にんにく・グリーンピース・オレンジ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆わかめおにぎり(海苔)(備蓄使用)	米・砂糖	ワカメ・海苔	
7	木	お弁当の日				豆乳 ミニゼリー	牛乳 ビスケット せんべい	ビスケット・せんべい	牛乳	
8	金	ごはん 切干大根の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 五目煮	米・本みりん・砂糖	味噌・鶏肉・水煮大豆・ひじき・さつまいも	切干大根・小松菜・にんにく・人参・インゲン	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆フルーツサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	黄桃缶
11	月	ごはん なめこの味噌汁 揚げ豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・砂糖・本みりん・白胡麻・マヨネーズ	味噌・豆腐・鶏挽き肉・卵	なめこ・長葱・人参・干し椎茸・インゲン・白菜・胡瓜	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
12	火	ごはん お麩の味噌汁 鮭の照り焼き 小松菜と油揚げのお浸し	米・小町麩・本みりん・砂糖	ワカメ・味噌・鮭・油揚げ・鰹節	玉葱・小松菜・人参	牛乳 バナナ	豆乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	豆乳・卵・牛乳	
13	水	食パン クリームコーンスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・クリームコーン缶・マカロニ・油・砂糖	牛乳・豚挽き肉・粉チーズ	玉葱・にんにく・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	牛乳 じゃが芋スティック	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
14	木	麦ごはん 小江戸カレー ほうれん草のツナ和え ミニゼリー	押し麦・米・さつまいも・油・胡麻油・砂糖・ミニゼリー	豚肉・スキムミルク・ツナ	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・胡瓜	豆乳 せんべい	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
15	金	プルコギ丼 中華スープ ワカメとなめ茸の酢のもの	米・白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・ワカメ	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・キャベツ・なめ茸	牛乳 さつまいもスティック	麦茶 みかん ビスケット	ビスケット		みかん
18	月	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 たくあん和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鯖・味噌・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬け	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
19	火	ごはん えのきの味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根の中華和え	米・砂糖・油・胡麻油	味噌・豚肉	えのき・玉葱・生姜・人参・ニラ・大根・チンゲン菜	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆手作り干し芋	さつまいも	牛乳	
20	水	醤油ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	豚肉・鶏挽き肉	もやし・ほうれん草・にんにく・グリーンピース・オレンジ	牛乳 チーズ	麦茶 ☆五目おにぎり(備蓄使用)	米・砂糖	油揚げ	人参・牛蒡・干し椎茸・蒟蒻
21	木	ごはん 切干大根の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 五目煮	米・本みりん・砂糖	味噌・鶏肉・水煮大豆・ひじき・さつまいも	切干大根・小松菜・にんにく・人参・インゲン	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆レーズン蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	干しブドウ
22	金	ごはん 野菜コンソメスープ ハンバーグ キャベツとハムのソテー	米・パン粉・砂糖・油・バター	豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵・ローズハム	白菜・人参・玉葱・キャベツ	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆フルーツサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	黄桃缶
25	月	ごはん お麩の味噌汁 鮭の照り焼き 小松菜と油揚げのお浸し	米・小町麩・本みりん・砂糖	ワカメ・味噌・鮭・油揚げ・鰹節	玉葱・小松菜・人参	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 ☆ピザ風ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター	牛乳・チーズ	
26	火	麦ごはん 小江戸カレー ほうれん草のツナ和え 柿	押し麦・米・さつまいも・油・胡麻油・砂糖	豚肉・スキムミルク・ツナ	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・胡瓜・柿	牛乳 せんべい	豆乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	豆乳	
27	水	わかめごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 三色サラダ バナナ	米・片栗粉・油・トウモロコシ・マヨネーズ	炊き込みワカメ・味噌・鶏肉	白菜・しめじ・生姜・人参・フロッキー・バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	牛乳・卵	
28	木	食パン クリームコーンスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・クリームコーン缶・マカロニ・油・砂糖	牛乳・豚挽き肉・粉チーズ	玉葱・にんにく・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	豆乳 にんじんスティック	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
29	金	プルコギ丼 中華スープ ワカメとなめ茸の酢のもの	米・白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・ワカメ	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・キャベツ・なめ茸	牛乳 ビスケット	麦茶 みかん ビスケット	ビスケット		みかん

※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。