

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 498kcal	19.8g	
以上児 516kcal	20.4g	



1月献立表



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
6月		麦ごはん ツナカレー ポパイサラダ ミニゼリー	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 せんべい	麦茶 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	きな粉	
7火		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 ビスケット	麦茶 ☆七草粥	米		大根・カブ・カブの葉・菜飯
8水		食パン キャベツのスープ バーベキューチキン ポテトサラダ	食パン・砂糖・油・じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉	キャベツ・人参・にんにく・胡瓜	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
9木		ごはん なめこの味噌汁 鱈の照り焼き 小松菜のお浸し	米・本みりん・砂糖	味噌・鰯・竹輪・鰹節	なめこ・長葱・小松菜・人参	豆乳 にんじんスティック	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳・チーズ	
10金		ごはん ワカメのスープ マーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え	米・トウモロコシ・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	ワカメ・豆腐・豚挽き肉・味噌	玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・人参	牛乳 バナナ	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
14火		ごはん さつま芋の味噌汁 鱈のムニエルタルタルソース キャベツの和え物	米・さつま芋・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖・油	味噌・鰯・卵・牛乳	玉葱・パセリ・キャベツ・人参・小松菜	牛乳 チーズ	豆乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	豆乳	
15水		和風ミートソーススパゲッティ ジャーマンスープ ブロッコリーのツナ和え バナナ	スパゲッティ・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	鶏挽き肉・味噌・ポークウィンナー・ツナ	にんにく・生姜・玉葱・人参・ブロッコリー・胡瓜・バナナ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
16木		ゆかりごはん おでん たくあん和え	米・本みりん	ポークウィンナー・竹輪・はんぺん・切り昆布・鰹節	ゆかり・人参・大根・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬け	豆乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆大学芋	さつま芋・油・砂糖・黒胡麻	牛乳	
17金		ごはん 切干大根の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 人参しりしり	米・本みりん・砂糖・胡麻油	ワカメ・味噌・鶏肉・ツナ・卵	切干大根・人参・もやし	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆すいとん	小麦粉	鶏肉	大根・人参・小松菜
20月		手作りハヤシライス ポパイサラダ オレンジ	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・オレンジ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
21火		ごはん いわしのすまし汁 松風焼き 小松菜のお浸し	米・片栗粉・白胡麻・砂糖	鰯つみれ・鶏挽き肉・卵・味噌・鰹節	万能葱・しめじ・玉葱・生姜・小松菜・もやし・人参	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
22水	誕生会	手作りふりかけごはん 白菜の味噌汁 鮭のみみじ焼き 大根と鶏肉の煮物 りんご	米・砂糖・本みりん・黒胡麻・マヨネーズ・油	鰹節・油揚げ・味噌・鮭・鶏肉	白菜・人参・大根・インゲン・りんご	牛乳 キウイ	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳・チーズ	
23木		ごはん ワカメのスープ マーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え	米・トウモロコシ・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	ワカメ・豆腐・豚挽き肉・味噌	玉葱・長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・人参	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
24金	プランチ	サンドイッチ（イチゴ、ツナ） 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ みかん	食パン・イチゴジャム・マヨネーズ・片栗粉・油・トウモロコシ・砂糖	ツナ・鶏肉	胡瓜・生姜・人参・キャベツ・みかん	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆青菜おにぎり（海苔）	米	海苔	菜飯
27月		中華丼 卵スープ 中華胡瓜	米・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	豚肉・卵	白菜・干し椎茸・人参・水煮菊・チンゲン菜・にんにく・えのき・長葱・胡瓜・大根	牛乳 じゃが芋スティック	豆乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	豆乳	
28火		ごはん さつま芋の味噌汁 鱈のムニエルタルタルソース キャベツの和え物	米・さつま芋・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖・油	味噌・鰯・卵・牛乳	玉葱・パセリ・キャベツ・人参・小松菜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆手作り野菜ポッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳	人参
29水		和風ミートソーススパゲッティ ジャーマンスープ ブロッコリーのツナ和え バナナ	スパゲッティ・油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	鶏挽き肉・味噌・ポークウィンナー・ツナ	にんにく・生姜・玉葱・人参・ブロッコリー・胡瓜・バナナ	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
30木		ゆかりごはん おでん たくあん和え	米・本みりん	ポークウィンナー・竹輪・はんぺん・切り昆布・鰹節	ゆかり・人参・大根・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬け	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆大学芋	さつま芋・油・砂糖・黒胡麻	牛乳	
31金		ごはん 切干大根の味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 人参しりしり	米・本みりん・砂糖・胡麻油	ワカメ・味噌・鶏肉・ツナ・卵	切干大根・人参・もやし	牛乳 バナナ	麦茶 ☆すいとん	小麦粉	鶏肉	大根・人参・小松菜

※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。