令和　6年　１月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
15 29 月	ご飯 チキン南蛮 ひよこ:レモン無し れんこんの中華和え 味噌汁(かぶ春菊)		七分づき米　油 マヨネーズ　片栗粉 三温糖 ごま油 さつま芋	★	牛乳 鶏肉 ⑮あずき	たまねぎ　きゅうり レモン　かぶ パセリ　春菊 しょうが れんこん もやし		⑮さつまいもぜんざい ㉙芋ようかん 牛乳 ㉙0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑮ ｴﾈﾙｷﾞｰ㉙ たんぱく質⑮ たんぱく質㉙ 脂質 食塩相当量	535 kcal 479 kcal 19.9 g 17.1 g 13.1 g 1.2 g
16 30 火	切干大根の混ぜご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂわかめねぎ)		七分づき米　じゃが芋 油　ごま油 三温糖 マヨネーズ ビーフン	★	牛乳　大豆 鮭　わかめ 豚肉 ひじき 油揚げ	人参　ねぎ　キャベツ 切干大根　にんにく しいたけ　玉ねぎ しょうが　もやし コーン　にら		ビーフン 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 24.2 g 18.9 g 1.8 g
17 31 水	ご飯 豆腐ステーキ 野菜の梅炒め きのこ汁		七分づき米 油 三温糖 片栗粉 米粉	★ ★	牛乳　油揚げ チーズ 豆腐 豚肉 かつお節	ねぎ　もやし　梅干し にんじん　まいたけ しいたけ　しめじ キャベツ　えのき マッシュルーム　たまねぎ		ドリア 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 19.2 g 17.1 g 1.8 g
4 18 木	④金時ご飯 金目鯛の塩焼き/煮しめ お雑煮風汁(幼児:花麩付き) ⑱ご飯 ぶりの塩焼き 野菜かき揚げ 味噌汁(小松菜しいたけ麩)	 ★ ★ ★ 	七分づき米　④もち米 三温糖　油 麩　ごま油 小麦粉　④さといも ⑱さつまいも　⑱片栗粉 ⑱ﾊﾞﾀｰ　⑱ざらめ ⑱米粉	★ ★	牛乳　豚肉 ④金時豆 ④金目鯛 ④鶏肉 ⑱ぶり ⑱卵	④れんこん　④干しぶどう ④だいこん ④にんじん しいたけ ⑱コーン ⑱こまつな		④ミルクスコーン ⑱ざらめ抹茶マーブルケーキ 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ④ ｴﾈﾙｷﾞｰ⑱ たんぱく質④ たんぱく質⑱ 脂質④ 脂質⑱ 食塩相当量	582 kcal 577 kcal 22 g 19.7 g 19.5 g 20.4 g 1.3 g
5 19 金	ご飯 鶏肉の味噌煮込み カリフラワーのおかかツナマヨ 長芋団子汁	 ★ ★	七分づき米　油 マヨネーズ　片栗粉 長芋　三温糖 ⑲完了:食パン ⑲ドッグパン	★ ★	牛乳　ツナ缶 鶏肉　豆腐 かつお節 ⑲生クリーム	ねぎ　だいここん しょうが　ごぼう カリフラワー　⑤七草 コーン　もも缶 にんじん　みかん缶		⑤七草がゆ ⑲フルーツパン 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑤ ｴﾈﾙｷﾞｰ⑲ たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 538 kcal 21.6 g 12.7 g 1.7 g
6 20 土	クリームライス ベジタブルスープ	 ★ ★	七分づき米　油 小麦粉　じゃが芋 バター　苺ジャム 三温糖	★	牛乳 鶏肉 ｳｲﾝﾅｰ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ ピーマン だいこん		苺のショートブレッド 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 18.2 g 21.6 g 2.1 g
22 月	冬野菜カレーライス 完了:豆腐煮 ささみときゅうりのサラダ すまし汁(なす舞茸ねぎ)	 ★ ★	七分づき米　ごま油 小麦粉　三温糖 バター 油 もち米	★	牛乳 豚肉 鶏肉 乳児:青のり 幼児:のり	たまねぎ　にんにく にんじん　きゅうり かぶ　ねぎ ほうれん草　なす しいたけ　まいたけ		おこわおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 22.1 g 15.5 g 1.9 g
9 23 火	ご飯 さばのさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(豆腐小松菜大根)	 ★ ★	七分づき米 小麦粉 三温糖 油 ⑨粉糖 ⑨ﾊﾞﾀｰ	★ ★ ★	牛乳　豆腐 さば 豚肉 ㉓ハム ㉓チーズ 卵	ねぎ　だいこん しょうが かぼちゃ 小松菜 にんじん いんげん		⑨💜ココアドーナッツ ㉓ハムチーズ蒸しパン 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑨ ｴﾈﾙｷﾞｰ㉓ たんぱく質 脂質⑨ 脂質㉓ 食塩相当量	630 kcal 582 kcal 25.3 g 25.9 g 21.1 g 1.4 g
10 24 水	ご飯 鶏肉のママレード焼き かぶのトマト煮 コーンスープ	 ★	七分づき米　じゃが芋 うどん　片栗粉 オリーブ油　米粉 三温糖 ﾏﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	★	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	かぶ　たまねぎ にんじん　カリフラワー キャベツ　パセリ にんにく　チンゲン菜 コーン		カレーうどん 完了:肉うどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 24.3 g 15.6 g 2.5 g
11 25 木	ご飯 豚玉炒め なめこの納豆和え 味噌汁(白菜油揚げ人参)	 ★ ★	七分づき米　片栗粉 乳児:食パン　はちみつ 幼児:クラッカー ごま油 三温糖	★ ★ ★	牛乳　油揚げ 卵　きなこ ヨーグルト 豚肉 納豆	しいたけ　白菜 もやし　干しぶどう なめこ にんじん ほうれん草		蜂蜜きな粉ヨーグルト 乳児:トースト幼児:クラッカー 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 26.4 g 16.6 g 1.2 g
12 26 金	大豆わかめご飯 カジキの白みそ野菜焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｳｲﾝﾅｰ炒め すまし汁(卵ほうれん草)	 ★ ★	七分づき米　油 食パン　ごま油 バター オリーブ油 三温糖	★ ★ ★	牛乳　大豆 卵　かつお節 チーズ　青のり かじき ｳｲﾝﾅｰ	小松菜　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ キャベツ　にんにく にんじん　ほうれん草 たまねぎ もやし		和風トースト 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 21.8 g 19.9 g 2 g
13 27 土	きのこ肉うどん さつま芋と鶏肉の甘辛煮	★ ★ ★	うどん　さつま芋 ｵｰﾄﾐｰﾙ　三温糖 バター 小麦粉	★ ★	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんじん　ねぎ まいたけ　しょうが しめじ えのき		オートミールクッキー 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	458 kcal 18.6 g 16.8 g 1.8 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試してみてください。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・💜マークはおたのしみおやつです。