



令和6年1月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
5(金)	給食提供はありません								
6(土)	じゃがいもの磯和え牛乳	そぼろ丼 小松菜の胡麻和え 大根の味噌汁	ココアスコーン牛乳	あおのり 牛乳 鶏ひき肉 ひじき わかめ	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 白ゴマ ごま油 薄力粉 バター	たまねぎ もやし こまつな にんじん 大根 葉ねぎ	468kcal 17.3g	577kcal 21.4g	
9(火)	七草			牛乳 竹輪 あおのり 鶏ささ身 ひじき 豆腐 チーズ 鶏卵 チーズ	心 バター 三温糖 米 薄力粉 揚げ油 白ゴマ サラダ油	せり なすな かぶ 大根 キャベツ 人参 たまねぎ 葉ねぎ	465kcal 16.2g	577kcal 19.8g	
10(水)	餅つき会			牛乳 きな粉 味噌つけのり こしあん 豚肉 寒天	もち米 三温糖 かたくり粉 さつまいも サラダ油	バナナ 人参 大根 こぼろ 白ねぎ もも缶詰 みかん缶詰 ハッパル缶詰	462kcal 14.4g	574kcal 17.5g	
11(木)	鏡開き			牛乳 たら ひじき あずき	食パン バター 三温糖 米 薄力粉 サラダ油 かたくり粉 スパゲティ マヨネーズ	人参 えのきたけ きゅうり とうもろこし キャベツ 貝割れ大根 かぼちゃ	484kcal 16.7g	579kcal 19.8g	
12(金)	おせち料理			牛乳 あずき 鶏肉 鶏卵 あおのり かまぼこ 大豆 あずき	薄力粉 黒砂糖 サラダ油 米 もち米 パン粉 三温糖 白ゴマ	白ねぎ 大根 金時人参 ゆず れんこん 人参 しいたけ グリーンピース	550kcal 19.9g	617kcal 24.0g	
13(土)	人参スティック牛乳	中華丼 もやしのナムル わかめスープ	豆腐ケーキ牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき わかめ 豆腐	三温糖 かたくり粉 サラダ油 米 ごま油 薄力粉 バター	人参 たまねぎ チンゲンサイ 白菜 もやし たら 白ねぎ とうもろこし えのきたけ	443kcal 15.2g	574kcal 19.0g	
15(月)	ころころさつま芋牛乳	鮭ごはん 厚揚げのあんかけ きゅうりの昆布和え すまし汁	マーブルケーキ牛乳	牛乳 さけ 生揚げ 豚肉 ひじき 塩昆布 鶏卵	さつまいも 三温糖 米 かたくり粉 ごま油 じゃがいも 薄力粉 バター	えのきたけ 白ねぎ 人参 キャベツ たまねぎ 豆腐	468kcal 17.1g	574kcal 21.5g	
16(火)	いちごヨーグルト	手作りベジバン 鶏肉のトマト煮 フレッシュサラダ もやしのコンソメスープ	ねぎじゃこおむすび牛乳	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ	強力粉 三温糖 バター ビーフン ごま油 薄力粉 サラダ油 米 いちごジャム	貝割れ大根 人参 もやし ほうれん草 たまねぎ 葉ねぎ ブロッコリー トマト 小松菜 キャベツ とうもろこし	449kcal 16.0g	611kcal 21.6g	
17(水)	グレープ寒天牛乳	ごはん 八宝菜 ビーフソテー 青梗菜のスープ	黒コマクッキー牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ひじき	三温糖 米 かたくり粉 ビーフン ごま油 薄力粉 バター 黒ゴマ	グレープジュース 白菜 たまねぎ 人参 しいたけ とうもろこし グリーンピース 黒きくらげ ピーマン チンゲンサイ	523kcal 15.4g	637kcal 19.2g	
18(木)	ボン菓子牛乳	お誕生会ランチプレート		牛乳 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト チーズ ひじき	米 マヨネーズ 三温糖 ホットケーキミックス バター 生クリーム	白ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご ｶｯﾌﾟｼﾞｭｰｽ みかん缶詰	505kcal 17.6g	600kcal 22.0g	
19(金)	日本の郷土料理ツアー【埼玉県】			牛乳 油あげ 鶏手羽元 ひじき わかめ 鶏卵	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 米 こんにゃく サラダ油 はるさめ じゃがいも バター	ごぼう 人参 しいたけ グリーンピース きゅうり	522kcal 17.3g	575kcal 18.3g	
20(土)	マカロニきな粉牛乳	焼きそば 大根のゆかり和え バナナ	焼きおむすび牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 ひじき	マカロニ 三温糖 中華めん サラダ油 米 白ゴマ	キャベツ 人参 ビーマン もやし 葉ねぎ 大根 貝割れ大根 ゆかり バナナ	473kcal 16.4g	576kcal 18.9g	
22(月)	黒糖飴ラスク牛乳	ごはん 豚肉と豆腐のソテー さつま芋のマリネ 油揚げの味噌汁	ピザトースト牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 油あげ チーズ	心 バター 黒砂糖 米 三温糖 サラダ油 さつまいも 食パン	もやし たまねぎ 豆腐 人参 きゅうり 白菜	482kcal 17.6g	575kcal 20.4g	
23(火)	オレンジ寒天牛乳	ごはん 鶏レバーの中華炒め 切干大根の中華和え きくらげの中華スープ	ほうれん草ケーキ牛乳	寒天 牛乳 レバー 鶏肉	三温糖 米 サラダ油 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉 バター	ｶｯﾌﾟｼﾞｭｰｽ しょうが もやし にら たまねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり 黒きくらげ えのきたけ ほうれん草	456kcal 16.4g	578kcal 20.6g	
24(水)	きゅうりスティック牛乳	ごはん たらのパン粉焼き ごぼうサラダ 麩のすまし汁	ねぎ焼き牛乳	牛乳 たら ひじき 鶏卵 かつお節 あおのり	米 バター パン粉 心 マヨネーズ 薄力粉 サラダ油	きゅうり ごぼう 人参 とうもろこし たまねぎ こまつな 葉ねぎ	441kcal 17.0g	576kcal 21.5g	
25(木)	ココアトースト牛乳	ひじきご飯 鶏肉の西京焼き かつお節のマリネ 納豆汁	バターケーキ牛乳	牛乳 ひじき 油あげ 鶏肉 かつお節 豆腐 挽きわり納豆 鶏卵	食パン バター 三温糖 米 薄力粉	チンゲンサイ 人参 もやし 白菜 葉ねぎ	502kcal 17.5g	617kcal 21.3g	
26(金)	ヨーグルト	ごはん 厚揚げの甘味噌炒め かぶのそぼろあんかけ 三つ葉のすまし汁	あんまん牛乳	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 ひじき あずき 牛乳	三温糖 米 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 強力粉	キャベツ たまねぎ しめじ かぶ みつば	413kcal 14.0g	574kcal 19.6g	
27(土)	おさつバター牛乳	鶏照り丼 きのこの和え物 りんご	ちんすこう牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき かつお節	さつまいも 三温糖 バター 米 サラダ油 薄力粉	たまねぎ 貝割れ大根 白菜 水菜 しめじ えのきたけ りんご	487kcal 15.4g	578kcal 18.9g	
29(月)	大根スティック牛乳	コッペパン チキングラタン 小松菜のジャコ和え コンソメスープ	抹茶と小豆のマフィン牛乳	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ しらす ひじき あずき	サラダ油 バター 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	大根 ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ 人参 グリンピース	437kcal 15.0g	574kcal 19.0g	
30(火)	ミルク蒸しパン牛乳	バターしょうゆパスタ 大根サラダ 豆腐のすまし汁	かぼちゃクッキー牛乳	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	薄力粉 三温糖 スパゲティ バター サラダ油 マヨネーズ	まいたけ エリンギ たまねぎ ほうれん草 大根 人参 豆腐 とうもろこし かぼちゃ	494kcal 16.0g	580kcal 18.5g	
31(水)	マカロニみたらし牛乳	リクエスト献立 すみれ組	コーンパン牛乳	牛乳 豚肉 ハム ひじき	マカロニ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米 はるさめ 強力粉 バター	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ りんご とうもろこし	500kcal 15.6g	623kcal 18.8g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつのは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	477kcal 16.4g	588kcal 20.1g