



1月 献立表



令和6年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	かつおフレーク きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 マカロニ さつま芋	玉ねぎ 人参 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩 シチュールウ
5 金	人参煮 麦茶	幼児:【小寒】鮭とごぼうのご飯 乳児:【小寒】鮭のご飯 すまし汁(長ねぎ・高野豆腐・わかめ) 松風焼き 紅白なます りんご 麦茶	七草粥 麦茶	鮭 高野豆腐 鶏肉 味噌	米 油 バン粉 砂糖 ごま	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 りんご 小松菜 かぶ	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
6 土	ウエハース 麦茶	中華丼 コンソメスープ(切り干し大根・キャベツ・コーン) もやしナムル カップヨーグルト 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 牛乳	鶏肉 干しえび ヨーグルト 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま グレープフルーツゼリーの素 せんべい ウエハース	人参 白菜 グリンピース 切干大根 キャベツ コーン もやし	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 麦茶
9 火	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 冬野菜のスープ(人参・かぶ・ほうれん草) チキンミートボール 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 玄米 油 バン粉 砂糖 片栗粉 無塩バター 鶏力粉 じゃが芋	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
10 水	大根煮 麦茶	五目うどん かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	豚肉 ロースハム しらす	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 南瓜 グリンピース オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
11 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 すまし汁(白菜・しめじ・小切麩) 干草焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	きな粉米粉蒸しパン 牛乳	ふりかけかつお 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 きな粉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ごま 米粉	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 チンゲン菜 大根 グリンピース りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
12 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ・にら) 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	厚揚げ 味噌 赤魚 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン パナナ バセリ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩 麦茶
13 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・えのき・わかめ) 鶏肉と野菜の煮物 白菜のごままふし チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 さつま芋 油 砂糖 ごま ウエハース	干しいたけ えのき わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 チンゲン菜 わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
15 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ・長ねぎ) 幼児:マーボー豆腐 乳児:豆腐のそぼろ煮 なめたけ和え オレンジ 麦茶	鮭のラスク 牛乳	油揚げ 味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 きな粉 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小切麩 無塩バター	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく 大根 人参 なめ茸 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
16 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン コンソメスープ(じゃが芋・コーン・小松菜) ブロッコリーオムレツ キャベツのマリネ りんご 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏卵 ベーコン	野菜パン じゃが芋 砂糖 無塩バター 油 米	コーン 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 バセリ りんご 塩昆布 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・なめこ・チンゲン菜) 幼児:ぶりの照り焼き 乳児:かれないの照り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 ぶり 納豆 牛乳 かれない	米 油 フルーツパン 砂糖 ごま	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 白菜 人参 焼きのり グレープフルーツ 大根	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18 木	蒸しじゃが芋 麦茶	豚丼 味噌汁(豆腐・わかめ・えのき) チーズ入りマカロニサラダ ぶどうゼリー 麦茶	お好み焼き 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ かつお節	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 鶏力粉 じゃが芋	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ えのき 昆布 キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
19 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 幼児:具沢山味噌汁(ごぼう・人参・大根・里芋・ねぎ) 乳児:具沢山味噌汁(人参・大根・里芋・ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 塩こうじ 鶏力粉 砂糖 油 コーンフレーク	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
20 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(しめじ・小切麩・チンゲン菜) 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖 せんべい ウエハース	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶



1月 献立表



令和6年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・高野豆腐) 豚肉の五目煮 ポテトサラダ ジョア 麦茶	ほうれん草の和風スパゲ ティ 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 ジョア 煮干し	米 油 片栗粉 ジャが芋 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 白菜 グリンピース きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 焼きのり	水 万能つゆ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ みりん
23	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(南瓜・人参・エリンギ) 具沢山オムレツ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 ジャが芋 無塩バター 油 砂糖	南瓜 人参 エリンギ ほうれん草 長ねぎ キャベツ コーン グレープフルーツ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
24	水	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(白菜・油揚げ・水菜) チキンハンバーグ 幼児:ひじきとれんこんの煮物 乳児:ひじきの煮 物 パナナ	ココア米粉蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 パン粉 片栗粉 油 米粉 砂糖 ジャが芋	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき れんこん 切干大根 小松菜 パナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
25	木	蒸しさつま芋 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(大根・ほうれん草・長ねぎ) 【給食の献立】鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリーム煮 ブロックリーとツナの和え物 みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 粉豆腐 牛乳 かつおフレーク スキムミルク	米 もちきび 黒米 塩こうじ 砂糖 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 昆布 白菜 人参 しめじ グリンピース ブロッコリー もやし みかん	水 こいくちしょうゆ 麦茶
26	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき・ねぎ) たらこの唐揚げ トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 たら きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 塩
27	土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(もやし・干しエビ・にら) 幼児:ホイコーロー 乳児:鶏肉の味噌炒め ビーフンと野菜のサラダ カップヨーグルト 麦茶	豆乳ゼリーきな粉がけ せんべい 牛乳	干しえび 鶏肉 味噌 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ビーフン ごま せんべい ウエハース	もやし にら キャベツ ビーマン 人参 しょうが にんにく きゅうり アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
29	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・小切鰹) 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 煮干し	米 小切鰹 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ りんご ゆかり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
30	火	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(じゃが芋・白菜・高野豆腐) 親子煮 ひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	鰹のラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 ジャが芋 油 小切鰹 無塩バター 砂糖	ゆかり 干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき しらたき グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
31	水	大根煮 麦茶	幼児:カレーうどん 乳児:肉野菜うどん 野菜炒め ヨーグルト 麦茶	ケチャップライス 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 油 砂糖 米 無塩バター	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース 昆布 ブロッコリー もやし コーン ビーマン 大根	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	591	20.7	16.4	270	1.6
乳児	601	22	17.6	268	1.6
乳	464	16.2	12.9	225	1.5