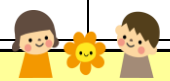
2024年　01月　献立表

みつばこども園

	05(金)	06(土)	09(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	22(月)
献立名	赤飯 松風焼き たまごやき・かまぼこ 紅白なます・黒豆 雑煮	和風スパゲティー キャベツとコーンのスープ	七草ごはん 野菜の肉巻き 里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え お麸とわかめのすまし汁	ハヤシライス ジャガイモのソテー ブロッコリーのフレンチサラダ トマト	ごはん 鶏むね肉の甘辛みぞれ煮 ひじきの煮物 スティックサラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ごはん ぶりの照り焼き 大根の煮物 ほうれん草とわかめのポン酢和え 豆腐と油揚げのみそ汁	焼きうどん わかめと玉ねぎのスープ	他人丼 切り干し大根と青菜のごま和え さつまいもの甘煮 白菜ときのこのみそ汁	ごはん 鮭のムニエル 野菜ソテー パイナップル ポイスープ	ごはん 鶏の竜田揚げ 五目豆 和風サラダ けんちん汁	ごはん 肉団子の甘酢あん炒め ひじきの酢の物 バナナ 中華風卵スープ	ひじきごはん おでん もやしの中華和え みかん	ラーメン チャーハン	ごはん 豚肉の生姜焼き 焼き厚揚げ きゅうりの酢の物 里芋と人参のみそ汁
食品名	精白米 もち米 あずき 食塩 いりごま 鶏ひき肉 鶏卵 甘みそ 薄口しょうゆ 清酒 食塩 片栗粉 あおさ 鶏卵 かつお・昆布だし めんつゆ だいこん にんじん 穀物酢 砂糖 いりごま 食塩 黒大豆 蒸しかまぼこ 白玉粉 絹ごし豆腐 にんじん だいこん ほうれんそう かつお・昆布だし 淡色辛みそ	マカロニ・スパゲティ ベーコン ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ 調合油 めんつゆ 食塩 こしょう キャベツ コーン たまねぎ ウインナーソーセージ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 かぶ かぶ(葉生) 七草 清酒 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 ふたばら にんじん さやいんげん 食塩 こしょう さといも かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 ゆでほうれんそう えのきたけ 濃口しょうゆ みりん風調味料 たまねぎ 釜焼きふ 乾わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 牛もも 調合油 清酒 たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース ハヤシルウ トマトケチャップ じゃがいも ベーコン 有塩マーガリン パセリ ブロッコリー キャベツ コーン ブレスハム 穀物酢 食塩 こしょう オリーブ油 トマト	精白米 栄養強化米 若鶏むね(皮なし) 清酒 濃口しょうゆ 調合油 こんぶ 乾ひじき にんじん 油揚げ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 かつお・昆布だし きゅうり にんじん マヨネーズ さつまいも たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ぶり 清酒 濃口しょうゆ 砂糖 薄口しょうゆ ほうれんそう カットわかめ にんじん はくさい ぼん酢しょうゆ 絹ごし豆腐 たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	ゆでうどん ふたばら キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン 調合油 焼きそばソース 食塩 こしょう 乾わかめ たまねぎ 絹ごし豆腐 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたもも 清酒 鶏卵 たまねぎ グリンピース かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 切干しだいこん かつお節 チンゲンサイ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ いりごま さつまいも かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 はくさい えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 ぺにざけ 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン パセリ キャベツ りょくとうもやし にんじん 黄ピーマン ブイヨン 食塩 有塩マーガリン こしょう パインアップル缶詰 ほうれんそう じゃがいも ベーコン たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたロース肉 たまねぎ 生パン粉 食塩 こしょう 調合油 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 水 片栗粉 乾ひじき にんじん ツナフレーク コーン 和風ドレッシング バナナ 鶏卵 たまねぎ 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 片栗粉	精白米 乾ひじき にんじん 油揚げ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 かつお・昆布だし じゃがいも 生揚げ 鶏卵 鶏もも こんにゃく だいこん 焼き竹輪 かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 清酒 薄口しょうゆ りょくとうもやし きゅうり にんじん 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 ごま油 いりごま みかん缶詰	中華めん 焼き豚 りょくとうもやし 乾わかめ 青ねぎ 中華だし ごま油 薄口しょうゆ こしょう 精白米 栄養強化米 しらす干し レタス たまねぎ にんじん ブイヨン 食塩 こしょう ごま油	精白米 栄養強化米 ぶたロース しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 清酒 キャベツ 生揚げ ぼん酢しょうゆ 青ねぎ きゅうり かにかまぼこ 乾わかめ 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 食塩 さといも にんじん こんにゃく たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ
おやつ	牛乳 みかん	くだもの	プリン	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 バナナ	くだもの	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ぜんざい	牛乳 サンドイッチ	フルーツヨーグルト	牛乳 りんご	くだもの	牛乳 ザクザククッキー
食品名	普通牛乳 みかん	バナナ	プリンの素 普通牛乳 ホイップクリーム	普通牛乳 ホットケーキミックス ダイスカットチーズ 鶏卵 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 調合油 普通牛乳 魚肉ソーセージ トマトケチャップ	普通牛乳 バナナ	バナナ	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 有塩マーガリン いちごジャム	普通牛乳 白玉粉 木綿豆腐 こしあん 食塩	普通牛乳 食パン ブレスハム ダイスカットチーズ マヨネーズ	プレーンヨーグルト フルーツミックス缶 砂糖	普通牛乳 りんご	バナナ	普通牛乳 ホットケーキミックス コーンフレーク 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖

	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	29(月)	30(火)	31(水)
献立名	ごはん かしわ天 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 はんぺんのすまし汁	ごはん 鯖の塩焼き 人参とごぼうのきんぴら ちくわきゅうり えのきと油揚げのみそ汁	パン クリームシチュー 大豆サラダ トマト	ごはん 煮込みハンバーグ ナポリタン 温野菜 白菜の野菜スープ	みそ煮込みうどん こんぶおにぎり	ごはん 鶏肉の照り焼き 卵の花 きゅうりの塩昆布和え 小松菜のすまし汁	ふりかけごはん レバニラ 春雨サラダ もも チンゲン菜の中華スープ	きつねうどん 炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と白菜のごま和え
食品名	精白米 栄養強化米 若鶏むね(皮なし) 清酒 おろししょうが 食塩 鶏卵 水 薄力粉 調合油 ほうれんそう 納豆 たくあん漬 いりごま だしじょうゆ くりかぼちゃ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 はんぺん かいわれ えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 さば 食塩 ごぼう にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま 焼き竹輪 きゅうり えのきたけ 油揚げ たまねぎ キャベツ にんじん かつお・昆布だし 淡色辛みそ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト 若鶏もも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう クリームシチュールウ 普通牛乳 大豆水煮 コーン きゅうり ダイスカットチーズ マヨネーズ ごまドレッシング 食塩 こしょう トマト	精白米 栄養強化米 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ パン粉 普通牛乳 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ブイヨン マカロニ・スパゲティ ベーコン たまねぎ 青ピーマン 調合油 トマトケチャップ 食塩 こしょう ブロッコリー にんじん じゃがいも マヨネーズ はくさい にんじん たまねぎ 水 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	うどん ぶたもも はくさい たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ 濃口しょうゆ みりん風調味料 精白米 栄養強化米 塩昆布	精白米 栄養強化米 若鶏もも 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 おから 鶏ひき肉 にんじん 青ねぎ 調合油 かつお・昆布だし 濃口しょうゆ みりん風調味料 清酒 砂糖 きゅうり 塩昆布 ごま油 こまつな たまねぎ えのきたけ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 ふりかけ 栄養強化米 鶏肝臓 にんにく おろししょうが 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 ごま油 にら りょくとうもやし キャベツ 赤ピーマン オイスターソース 砂糖 みりん風調味料 薄口しょうゆ はるさめ きゅうり にんじん ブレスハム いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 黄桃缶 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 たけのこ水煮 乾しいたけ 中華だし	ゆでうどん 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 濃口しょうゆ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 精白米 鶏もも にんじん ぶなしめじ 濃口しょうゆ 清酒 みりん風調味料 焼き竹輪 薄力粉 あおさ 水 調合油 こまつな はくさい にんじん いりごま 濃口しょうゆ かつお・昆布だし
おやつ	牛乳 ウインナーパイ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 みかん	くだもの	牛乳 チヂミ	牛乳 ラスク	牛乳 紅茶のパウンドケーキ
食品名	普通牛乳 パイ皮 ウインナーソーセージ パルメザンチーズ	ヨーグルト	普通牛乳 じゃがいも 片栗粉 調合油 食塩	普通牛乳 みかん	バナナ	普通牛乳 薄力粉 ぶたひき肉 にんじん にら たまねぎ ごま油 濃口しょうゆ	普通牛乳 食パン 有塩マーガリン 砂糖	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 有塩マーガリン 砂糖 紅茶(茶) 普通牛乳



今月の平均栄養給与量　★以上児★

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂　肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
450	19.0	15.9	194	2.4	179	0.42	0.34	17	6.1	1.9

今月の平均栄養給与量　★未満児★

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂　肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
362	15.2	12.8	158	2.0	143	0.34	0.27	14	4.9	1.6

◎鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルゲンとわかるよう黄色でマーカーしています。
◎今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を黄色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。