

2024年度 1月 予定献立表

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 27 )	ごはん 煮込みハンバーグ (塩、デミグラスソース、トマト缶) マカロニサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) 揚げ餅 (塩)	豚ミンチ(28g) 牛乳 鶏ミンチ(28g) 卵(6g)  豆腐(10g)	白米(45g) パン粉  マカロニ(10g) 三温糖 サラダ油	玉ねぎ(20g)しめじ(6g) マッシュルーム(8g) 水菜(10g)レモン(1g) 人参(8g) ブロッコリー(10g)玉ねぎ(10g) エリンギ(8g)人参(10g)
火 ( 14 28 )	ごはん ぶり大根 (酒、しょうゆ、みりん) ブロッコリーの胡麻和え (醤油) 豆乳みそ汁 (にぼし、みそ) 柚子クッキー	ぶり(50g)  うすあげ(2g)	白米(45g)  三温糖 白ごま 里芋(10g) 薄力粉(16g) バター(8g)三温糖(5g)	大根(30g)生姜(1g) ブロッコリー(30g)人参(10g) ごぼう(8g)白菜(10g) しめじ(6g)青ねぎ(2g) 柚子(1g)
水 ( 29 )	ごはん 魚のホイル焼き (酒、薄口、塩) 薩摩汁 (にぼし、みそ) お好み焼き(出汁・ソース)	魚(60g) 鶏もも(15g) 豚バラスライス(10g) 青のり かつお節 卵	白米(45g)  糸こんにゃく(8g) 薄力粉(20g)	玉ねぎ(15g)しいたけ(6g) 人参(10g)えのき(10g)青ねぎ(2g) 大根(10g)人参(10g)ごぼう(7g) 干しいたけ(1g)青ねぎ(2g) キャベツ(10g)青ねぎ(2g)
木 ( 30 )	ごはん(塩) 土鍋おでん (かつお、昆布、薄口、酒、塩) みかん ほうれん草蒸しパン (B.P)	卵(25g)鶏もも(30g) 厚揚げ(15g)ちくわ(5g)	白米(42g) こんにゃく(10g) じゃがいも(20g)	大根(30g)人参(10g) みかん(50g) ほうれん草(8g)
金 ( 17 31 )	ごはん 豚肉のマーマレード煮 (醤油、みりん、酒) 春雨サラダ (酢、醤油) かきたま汁 (昆布、かつお、薄口、塩) アップルパイ	豚ももブロック(60g) ツナ(8g) 卵(10g)	白米(40g) マーマレードジャム ごま油 春雨(6g) 三温糖 白ごま パイシート 三温糖(4g)	人参(10g)水菜(10g) きくらげ(1g) しめじ(6g) えのき(6g)青ねぎ(2g) りんご(15g)
土 ( 4 18 )	ナポリタン (ケチャップ) かぼちゃのミルクスープ (コンソメ・塩) 市販菓子	ウインナー(15g) 牛乳(50cc)	スパゲッティ(30g) バター	玉ねぎ(15g)人参(10g) しめじ(8g)ブロッコリー(10g) にんにく(1g) かぼちゃ(30g) 玉ねぎ(15g)

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 6 20 )	ごはん 肉じゃが (醤油、みりん、酒) お雑煮汁 (にぼし、白みそ) 梅干しおにぎり	豚もも(20g) 豚バラ(20g) 豆腐(10g)	白米(45g)  おもち(20g)乳児なし 里芋(10g) 白米(35g)	玉ねぎ(20g)人参(15g) いんげん(6g) 大根(10g)金時人参(10g) ごぼう(8g)しいたけ(6g) 梅干し
火 ( 7 21 )	七草がゆ/ごはん(塩) 鶏肉と高野豆腐の煮物 (だし、うすくち、みりん) おみそ汁(にぼし、みそ) あんかけにゅうめん (かつお、昆布、薄口、みりん)	高野豆腐(12g) 鶏もも肉(40g) うすあげ(2g) ささみ(8g)	白米(30g) 三温糖 板こんにゃく(8g) 里芋(20g) そうめん(15g) 片栗粉	春の七草(せり、ナズナ、ごぎょう、ハコベラ ほとけのぎ、スズナ、スズシロ) れんこん(15g)人参(20g) しいたけ(8g)きぬさや(6g) かぶ(15g)かぶの葉 しめじ(6g) しいたけ(5g)えのき(5g) なめこ(5g)青ネギ(2g)生姜
水 ( 8 )	ごはん 魚の柚庵焼き(薄口) 白菜と春菊のおかか和え (醤油) おみそ汁 (にぼし、みそ) 怪獣揚げ(B. P.)	魚(50g) わかめ(6g) 卵(10g) 牛乳(2g)	白米(45g)  花かつお 三温糖 さつまいも(10g) 薄力粉(20g)三温糖(4g) バター(5g)サラダ油	柚子 白菜(25g)春菊(10g) しめじ(8g) 玉ねぎ(10g)まいたけ(5g)
木 ( 9 23 )	ごはん ちくわの磯辺揚げ (塩) かぶとほうれん草の和え物 (酢、塩) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩) シュガーラスク	ちくわ(15g) 青のり ハム(8g) 豆腐(10g)	白米(45g) 薄力粉 サラダ油 三温糖 サラダ油	かぶ(15g)ほうれん草(15g) かぶの葉 ゆず えのき(6g)小松菜(10g) なめこ(8g)
金 ( 10 24 )	里芋ごはん (だし、薄口、酒、塩) 鶏肉の照り焼き(醤油、みりん) 小松菜の白和え (白みそ、薄口、みりん) すまし汁 (かつお、昆布、淡口、塩) ぜんざい (塩)	うすあげ(1g) 鶏もも(60g) 木綿豆腐(20g) ひじき(1g) とろろ昆布(0.8g) 小豆(10g)	白米(35g) 里芋(20g) 三温糖 白ごま 糸こんにゃく(10g)	青ネギ(2g) 干しいたけ(0.5g)人参(10g) 小松菜(10g) 白菜(20g)白ネギ(4g) えのき(8g)
土 ( 11 25 )	鶏そぼろ丼 (だし、しょうゆ、みりん、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	鶏ミンチ(40g) 卵(15g) 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 サラダ油 じゃがいも(10g)	ほうれん草(10g) 生姜(1g) 玉ねぎ(10g)えのき(5g) 青ねぎ(1g)

\*10日(金)は、鏡開きおやつです。 \*16日(木)は、みんなでクッキングです。 \*22日(水)は、誕生日会特別メニューです。

\*4日(土)は食材の納品の状況によりメニュー変更の可能性があります。

エネルギー 600 kcal 脂質 21 g  
タンパク質 28.9 g 塩分 1.8 g

15日(水)はお弁当日です。





