



1月予定献立表



令和6年

認定こども園 東雲幼稚園

日曜日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	月	元日	あけましておめでとうございます					
2	火		今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を、心をこめて作っていきます。今年もよろしくお祈りいたします。					
3	水							
4	木	クラムチャウダー・ミートボールのりたま いんげんとツナのごま和え・パイン缶	冷凍あさりむき身・牛乳 脱脂粉乳・ミートボール ツナ缶	コーン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム水煮 いんげん・パイン缶	じゃがいも・砂糖 ごま	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	金	けの汁・チキンナゲット・鮭フレーク ひじきとさつまいもの炒り煮・みかん	高野豆腐・油揚げ・脱脂粉乳 冷凍チキンナゲット・ちくわ 鮭フレーク	大根・人参・ごぼう・ひじき わらび・ぜんまい・ひじき 干しいたけ・いんげん・みかん	糸こんにやく・砂糖 さつまいも	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳 七草クッキー
6	土	カレー味肉じゃが・豆腐と大根のみそ汁 ほうれん草とえのきのお浸し・オレンジ	豚肉・かつお節・油揚げ 木綿豆腐・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草 冷凍グリーンピース・えのきたけ 大根・わかめ・オレンジ	じゃがいも・砂糖	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	日		お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきます。最近ではスーパーでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。					
8	月	成人の日						
9	火	豚丼・中華風冷奴・もやしとわかめのナムル 白菜とあさりのみそ汁・みかん	豚肉・絹ごし豆腐・ハム 冷凍あさりむき身 油揚げ・脱脂粉乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・もやし・わかめ 白菜・みかん	片栗粉・ごま油 ごま	焼きギョーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	水	わかめラーメン・煮玉子・バナナ きゅうりとささみの中華サラダ	豚肉・卵・鶏ささみ	白菜・人参・わかめ・コーン きゅうり・キャベツ・バナナ	中華麺・ごま油 砂糖・ごま	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳 ふかしいも
11	木	さばのりんごソースかけ・豆腐のみそ汁 マカロニサラダ・キウイフルーツ	さば・ハム 木綿豆腐・脱脂粉乳	りんご・玉ねぎ・人参・コーン きゅうり・なめこ・ねぎ キウイフルーツ	片栗粉・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	金	鮭フレークとねぎの卵焼き・ひじきの炒り煮 五目みそ汁・オレンジ	卵・鮭フレーク・牛乳 脱脂粉乳・油揚げ・なると 鶏もも肉	ねぎ・ひじき・人参・大根 いんげん・ごぼう・オレンジ	ごま・油・砂糖 冷凍里芋	レタス	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
13	土	タンダーチキン・白菜とハムのサラダ かぼちゃとしめじの豆乳スープ・りんご	鶏もも肉・ハム ベーコン・豆乳	白菜・コーン・人参・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ・ほうれん草 りんご	砂糖・片栗粉	人参グラッセ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	日							
15	月	冬野菜ポトフ・ポークチャップ パスタサラダ・キウイフルーツ	鶏もも肉・豚肉 ツナ缶	かぶ(葉)・えのきたけ 人参・きゅうり・コーン キウイフルーツ	冷凍里芋・砂糖 スパゲティ・マヨネーズ	ピラフ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
16	火	さわらのポテトクリーム焼き・パンサンズ チンゲン菜とえのきのみそ汁・みかん	さわら・ハム 脱脂粉乳	クリームコーン缶・もやし きゅうり・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ・みかん	マッシュポテト・油 春雨・ごま・ごま油	トマト	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
17	水	鶏肉と小松菜のクリームライス・たまごスープ 粉ふきいも・ひじきともやしのツナ酢和え・黄桃缶	鶏もも肉・豆乳・かにかま 卵・ツナ缶・絹ごし豆腐	小松菜・玉ねぎ・人参・青のり クリームコーン缶・ひじき ねぎ・もやし・いんげん・黄桃缶	砂糖・小麦粉 じゃがいも・片栗粉	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	木	せんべい汁・納豆野菜和え・トマト ポイルウィンナー・バナナ	鶏もも肉・ウィンナー ハム・ひきわり納豆	ごぼう・人参・大根・ねぎ キャベツ・しいたけ・小松菜 もやし・トマト・バナナ	せんべい・マヨネーズ 糸こんにやく	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳 豚ねぎ塩おにぎり
19	金	鶏のみそ唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	土	厚揚げの炒め物・さつまいもの甘煮 白菜とちくわのスープ煮・オレンジ	厚揚げ・豚ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・しらしめじ 白菜・ねぎ・オレンジ	ごま油・片栗粉 さつまいも・砂糖	人参としらすのご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	日							
22	月	さばカレー・シーフードサラダ・キャンディチーズ 福神漬け・豚肉と白菜のスープ・みかん	さば水煮缶・脱脂粉乳 冷凍シーフードミックス チーズ・豚肉	玉ねぎ・人参・レタス・わかめ きゅうり・福神漬け・白菜 にら・みかん	じゃがいも	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	火	鶏肉と大豆の揚げ煮・キャベツのおかか和え もやしとわかめのみそ汁・オレンジ	大豆水煮缶・鶏もも肉 かつお節・脱脂粉乳	人参・ほうれん草・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ えのきたけ・オレンジ	片栗粉・油・砂糖 さつまいも	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
24	水	お弁当の日						
25	木	鍋焼き風うどん・ゆで卵 ブロッコリーのチキンサラダ・バナナ	かまぼこ・豚肉 卵・鶏ささみ	ほうれん草・ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン バナナ	ゆでうどん・焼き麩 天かす・ごまだれ	鮭わかめおにぎり	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
26	金	お子様ランチ(チキンライス・レタス・ポテトサラダ ミートローフ・コーンスープ・ミニゼリー)	鶏ひき肉・木綿豆腐・卵 豚ひき肉・脱脂粉乳・ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス ひじき・コーン(粒・クリーム) ねぎ・ミックスベジタブル	米・マヨネーズ・パン粉 じゃがいも・砂糖・片栗粉		麦茶・お菓子	牛乳 人参カップケーキ
27	土	肉豆腐・キャベツとほうれん草の塩ごま和え さつまいもとわかめのみそ汁・キウイフルーツ	豚肉・焼き豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ キャベツ・ほうれん草・コーン ねぎ・わかめ・キウイフルーツ	砂糖・ごま さつまいも	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	日							
29	月	高野豆腐のクリーム煮・ソーセージソテー マカロニのトマト煮・バナナ	高野豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ 牛乳・冷凍むきえび・ソーセージ 冷凍あさりむき身・豚ひき肉	チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ 粉パセリ・バナナ	油・マカロニ 砂糖	鯖缶炊き込みご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	火	筑前煮・ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・磯納豆・みかん缶	鶏もも肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・ひきわり納豆	れんこん・ごぼう・人参・刻みり 高菜竹水黒いんげん・わかめ・みかん缶 ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト	こんにやく・砂糖 ごま	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
31	水	豚肉ともやしの香味焼き・じゃがいものみそ汁 ほうれん草のしらす和え・オレンジ	豚肉・しらす干し 油揚げ・脱脂粉乳	もやし・ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ・オレンジ	片栗粉 じゃがいも	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組に
お祈りします☆

26日(金)は誕生会です。
ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを
持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	422	362	535	473
たんぱく質(g)	21	18.9	21.4	19.3
脂質(g)	17.5	16.1	16.1	15.8
食塩(g)	1.7	1.9	1.6	1.7

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

