

令和6年 1月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	元旦 					
2火						
3水						
4木	ツナポリタン ポテト豆乳スープ 青りんごゼリー	豆乳飲料(まめびよ)かし	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、バター	調整豆乳、豆乳、ツナ油漬缶、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン	野菜ジュースパック
5金	親子丼 シーチキンきゅうり みそ汁 白菜とえのき	緑茶 ミックス田作り 七草粥	米、油、砂糖	卵、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ちくわ、みそ、ツナ油漬缶、しらす干し	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、りんご、七草、ごま	牛乳
6土	きつねうどん バナナ 青菜のベーコン炒め	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ベーコン	バナナ、ごまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン缶	牛乳
8月	成人の日					
9火	ごはん 肉じゃが 小松菜サラダ みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 りんご せんべい	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ベーコン、油揚げ	りんご、ごまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、しらす干し、にんじん、ごま	牛乳
10水	食パン・いちごジャム スイートコーンシチュー ダイコンサラダ バナナ	牛乳 幼児:カルシウムおむすび 乳児:やさいせんべい	食パン、じゃがいも、米、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、生クリーム、しらす干し	バナナ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんじん、ごまつな、いちごジャム・低糖度、しめじ、きゅうり、ごま	鉄分入りジュース
11木	☆鏡開きの日☆ ごはん みそ汁 白菜とわかめ 白身魚の人参マヨ焼き ひじきの煮物	ほうじ茶 鏡開きデザート	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	かたじ、豆乳、あずき(乾)、白みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、しいたけ、ひじき、生わかめ、パセリ	牛乳
12金	☆どんと焼き☆ チキンカレー ベーコンサラダ みかん	麦茶 幼児:まゆだま 乳児:マカロニあべかわ みかん	米、上新粉、じゃがいも、砂糖、油、黒砂糖、マカロニ	鶏むね肉、ベーコン、きな粉	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、にんにく	牛乳
13土	インディアン焼きそば 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	焼きそばめん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、いか	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳
15月	ミートソーススパゲッティ スティックサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 にんじんおむすび	スパゲティ、米、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、えのきたけ、生わかめ、干しいたけ	牛乳
16火	麻婆丼 拌三系 トマ卵スープ	ほうじ茶 ヨーグルト和え	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、ハム、赤みそ	もも缶(白梅)、みかん缶、バナナ、トマト、きゅうり、パイン缶、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく	牛乳
17火	わかめご飯 鶏肉と大根の煮物 副菜 幼児:焼きししゃも 乳児:かたじ みそ汁 白菜と油揚げ	牛乳 おから入りチキンナゲット	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ししゃも、鶏ひき肉、おから、みそ、油揚げ、かたじ	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが	野菜ジュース
18木	ごはん 黒はんぺんごま揚げ 付け合わせ 粉ふき芋 きゅうりの酢の物	牛乳 バナナ せんべい	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、黒はんぺん、みそ、しらす干し	バナナ、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、黒ごま、ごま、えのきたけ、生わかめ	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19金	ごはん 酢豚 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 焼き麩と大根	牛乳 ビザバイ	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、チーズ、しらす干し	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、だいこん、ピーマン、ねぎ、トマトピューレ、にんにく	牛乳
20土	チキンクリームライス 大根スープ バナナ	牛乳 かし	米、油、片栗粉、バター、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、だいこん、マッシュルーム缶、コーン缶、にんじん、干しいたけ	牛乳
22月	ごはん 焼き肉 付け合わせ ブロッコリー スパゲティサラダ オーロラ	みそ汁 かぼちゃ 麦茶 プリン せんべい	米、スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、みそ、ハム、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、りんご、しょうが、ごま、にんにく	牛乳
23火	☆お楽しみ給食の日 K先生のおすすめ献立☆ しらすごはん 鶏のから揚げ 付け合わせ 小松菜ソテー	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ヨーグルト(無糖)、いかくん、しらす干し	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、コーン缶、セロリ、にんじん、レモン、しょうが、にんにく	鉄分入りジュース
24水	ごはん 魚の角煮 豚肉と春雨の炒め物 わかめと卵のスープ	牛乳 プチクッキー	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、生わかめ、しいたけ、しょうが、ごま	牛乳
25木	みそラーメン ごま和え みかん	牛乳 いちごジャムサンド	ゆで中華めん、食パン、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	みかん、ほうれんそう、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、いちごジャム、すりごま、にんにく、しょうが	牛乳
26金	ごはん ポークビーンズ ジャーマンポテト レタス入り野菜スープ	牛乳 ふかしも	さつまいも、じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、ベーコン	たまねぎ、レタス、にんじん、えのきたけ、パセリ	牛乳
27土	ごはん ドライカレー 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、セロリ、コーン缶、にんにく	牛乳
29月	ごはん かぶとコーンのスープ タンダーリーチキン 付け合わせ カリフラワー ナムル	牛乳 ポリポリ小鱼 チーズ	米、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	ほうれんそう、かぶ、カリフラワー、もやし、コーン缶、かぶ、葉、にんじん、ごま、にんにく	牛乳
30火	ごはん すき焼き風煮 だし入り卵焼き すまし汁 えのきたけわかめ	牛乳 マシュマロバー	米、コーンフレーク、砂糖、無塩バター、油	牛乳、卵、豚肉、焼き豆腐、かまぼこ	はくさい、しらす干し、ねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、しいたけ、葉ねぎ	野菜ジュース
31水	ふりかけご飯 レバーのカレー揚げ 付け合わせ ブロッコリー 小鱼サラダ	牛乳 牛乳かりんとう	みそ汁 さつまいもわかめ ミニカップゼリー	牛乳、豚レバー、みそ、しらす干し	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、りんご、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

お雑煮アンケートの結果

味付け	1位 しょうゆ	2位 みそ
具材	鶏肉 豆腐 大根 人参 小松菜 かまぼこ	しいたけ ごぼう 白菜 油揚げ 里芋
餅の形	1位 四角形	2位 丸形
その他	青のりをかける さばぶしともみのりを混ぜ乗せる	

ご家庭ごとに具材も味付けも違いがありますね。お子さんがほっとする家庭の味付けを大切にしたいです。また餅を食べる際はお子さんから目を離さぬようにしましょう。

※11日:鏡開きの日 餅の代わりにミルクもちとあんこのデザートを提供します ※12日:どんと焼きの日 ※23日:お楽しみ給食の日(望)かおり先生のおすすめ献立です

旬の食べ物

- ・カレイ
- ・大根
- ・カリフラワー
- ・白菜

1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	594 kcal	たんぱく質 22.5 g	カルシウム 273 mg	
	脂質 19.5 g	ビタミンC 35 mg		
	塩分 2.1 g	食物繊維 4.2 g		
1か月の平均栄養量(乳児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	492 kcal	たんぱく質 18.9 g	カルシウム 248 mg	
		脂質 16.6 g	ビタミンC 28 mg	
		塩分 1.7 g	食物繊維 3.4 g	