



2024年

しんあい保育園

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
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	月	元日					
2	火						
3	水						
4	木	煮込みうどん あおのりポテト ミニゼリー	ジュース 幼児: 小魚 白い風船	ゆでうどん、油、 砂糖	鶏もも肉、★なる と、あおのり	はくさい、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、 葉ねぎ	牛乳
5	金	かき揚げ丼 金時煮豆 すまし汁 ヨーグルト	麦茶 七草粥	米、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉	ヨーグルト、絹ご し豆腐、金時豆、 鶏もも肉、しらす 干し	たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、七草、 だいこん、かぶ、葉ね ぎ、しいたけ	カルシウム
6	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	ジュース ◎ワッフル	米、砂糖、片栗粉	◎卵、みそ、★な ると、生わかめ	バナナ、たまねぎ、だ いこん、にんじん、し いたけ、ねぎ	牛乳
8	月	成人の日					
9	火	ごはん 嶋野メンチ ひじき煮 みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、★パ ン粉、砂糖、小麦 粉、油	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、絹ごし豆 腐、みそ、油揚 げ、ひじき	バナナ、こまつな、 キャベツ、たまねぎ、 にんじん	カルシウム
10	水	いちご組職員イチオシメニュー かぼちゃジャムサンド ポークビーンズ コールスローサラダ	麦茶 きんぴらおにぎり (かぬき保育園)	じゃがいも、米、 食パン、★卵不使 用マヨネーズ、砂 糖、無塩バター、 油、バター	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、大豆水 煮、チーズ、生ク リーム	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、かぼちゃ、 ごぼう、コーン缶	牛乳
11	木	冬のカレーライス ほうれん草とコーンのソテー バナナヨーグルト	牛乳 さつましるこ	米、じゃがいも、 さつまいも、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(肩 ロース)、あずき	ほうれん草、バナナ、 たまねぎ、にんじん、み かん缶、だいこん、カ リフラワー、コーン缶	牛乳
12	金	大根ごはん ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、★ 焼豆	牛乳、ぶり、絹ご し豆腐、みそ、油 揚げ、塩こんぶ	みかん、キャベツ、だ いこん、こまつな、に んじん、だいこん (葉)	牛乳
13	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ウエハース	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、★ なると、生わかめ	バナナ、はくさい、た まねぎ、チンゲンサ イ、たけのこ、にんじ ん、コーン缶	牛乳
15	月	ぶりがけごはん 幼児: ししゃも焼き 乳児: カレイの照り焼き 千草和え(あゆのさとメニュー)	牛乳 キャラメルポテト	米、さつまいも、 さといも、水あ め、砂糖、パ ター、油、ごま油	牛乳、ししゃも、 豚肉(肩ロース)、み そ、油揚げ、かれ い	キャベツ、だいこん、 ほうれん草、にんじ ん、しらたき、ごぼ う、葉ねぎ	牛乳
16	火	肉みそうどん フチヴェールの中華和え かき玉汁 りんご	牛乳 お好み焼き	ゆでうどん、小麦 粉、やまといも、 片栗粉、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 ◎卵、赤みそ、生 わかめ、あおのり	たまねぎ、りんご、フ チヴェール、キャベ ツ、にんじん、しい たけ、葉ねぎ、しょう が	カルシウム
17	水	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリー 粉ふき芋	ジュース せんべい	米、じゃがいも、 ★パン粉、砂糖	豚ひき肉、絹ごし 豆腐、みそ	みかん、ブロッコ リー、たまねぎ、なめ こ、にんじん、葉ねぎ	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
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
18	木	食パン クリームシチュー ひじきサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	食パン、米、じゃ がいも、小麦粉、 バター、砂糖、油	ヨーグルト、牛 乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬、炊き込み わかめ、ひじき	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、コー ン缶	牛乳
19	金	すき焼き風卵とじ丼 けんちんみそ汁 バナナ	牛乳 アメリカンドッグボール	米、ホットケーキ 粉、さといも、 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、◎卵、焼き豆 腐、★ウイン ナー、みそ	バナナ、たまねぎ、に んじん、だいこん、ね ぎ、ごぼう、しいた け、葉ねぎ	牛乳
20	土	カレー南蛮 コンソメポテト ミニゼリー	ジュース ビスケット	ゆでうどん、油、 片栗粉	鶏もも肉、★なる と、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しいたけ、葉ね ぎ	牛乳
22	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏汁 りんご	牛乳 カレーポテト	米、油、バター	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、鶏もも 肉、みそ	りんご、キャベツ、た まねぎ、だいこん、に んじん、ごぼう、葉ね ぎ	カルシウム
23	火	ロールパン オムレツ ブロッコリー コーンスープ	麦茶 チャーハン	ロールパン、米、 油、小麦粉、パ ター	ヨーグルト、◎ 卵、牛乳、豚ひき 肉、★なると	たまねぎ、ブロッコ リー、クリームコー ン缶、ねぎ、葉ねぎ	牛乳
24	水	ごはん 鯖のごま照り焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、 さといも、ブルー ベリージャム、砂 糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、鶏 もも肉、みそ、生 わかめ	バナナ、はくさい、れ んこん、にんじん、た けのこ、しいたけ、グ リンピース、しょうが	牛乳
25	木	お楽しみ献立 ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 納豆和え	みそ汁 ミニゼリー	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、無塩パ ター、油、片栗 粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、挽き わり納豆、みそ、 油揚げ、かつお節	にんじん、ほうれんそ う、はくさい、たまね ぎ、りんご、葉ねぎ	牛乳
26	金	ごはん 豆腐ハンバーグ シーチキンサラダ みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、★卵不使用マ ヨネーズ、★パン 粉、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ油 漬、みそ、油揚 げ、生わかめ、ひ じき	ほんかん、キャベツ、 たまねぎ、だいこん、 きゅうり、にんじん	牛乳
27	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリー、コーン缶、 グリーンピース	牛乳
29	月	ごはん 親子焼き 磯香浸し みそ汁	ココア ◎クッキー	米、砂糖	牛乳、◎卵、鶏も も肉、絹ごし豆 腐、みそ、生わか め、焼きのり	みかん、たまねぎ、ほ うれん草、キャベ ツ、にんじん、えのき たけ、グリーンピース	牛乳
30	火	いちご組職員イチオシメニュー ごはん 鶏ごぼうつくね 切干大根煮	みそ汁 いちご	米、じゃがいも、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、★ウイン ナー、みそ、油揚げ、 生わかめ、あおのり	いちご、たまねぎ、に んじん、ごぼう、切り 干しだいこん、しい たけ、ねぎ	牛乳
31	水	ごはん たらの磯辺揚げ 大根の煮物 みそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、 小麦粉、砂糖、 油、無塩バター、 片栗粉	牛乳、たら、★さ つま揚げ、みそ、 油揚げ、生クリー ム、こんぶ、あお のり	バナナ、だいこん、は くさい、にんじん	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はもも組の希望を入れました♡

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	562 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.9 g	カルシウム	202 mg
	脂質	16.4 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.7 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。