



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	ほうれんそう、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、バター、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、ほうれんそう、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、バター	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、グリーンピース、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、無塩バター、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、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、ほうれんそう、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。