



2024年度1月 給食献立予定表



認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
4 土	○	ツナカレーピラフ ウインナー 焼きポテト 果物 わかめのスープ	ツナ ウインナー わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん とうもろこし 果物 人参 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	 〈七草〉 毎年1月7日は七草がゆを食べる日です。七草が入ったおかゆはお正月にちそうを食べて疲れたお腹を休めてくれます。また、昔の人は1年の健康を願っていたそうです。園では七種類の野菜が入ったスープを食べます。
6 月	○	麦ご飯 果物 コロッケ マカロニサラダ みそ汁	豚ひき肉 ツナ みそ	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 とうもろこし 大根 椎茸	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ふわっとふー	
7 火	○	麦ご飯 果物 松風焼き もやしのナムル 七草スープ	鶏ひき肉 豆腐 みそ ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし きゅうり 大根 かぶ 小松菜 ほうれん草 人参 チンゲン菜 ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま パン粉 ごま油	麦茶 さつま芋パイ	
8 水	○	麦ご飯 果物 カレーのカレー風味焼き ブロッコリー 切干大根の煮物 具だくさん汁	カラスカレイ 油揚げ 豆腐 みそ	果物 ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 ごぼう しめじ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ベンネナポリタン	
9 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉とポテトの揚げ煮 ほうれん草のしらす和え ほうれん草の汁	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 油揚げ わかめ みそ	果物 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 抹茶蒸しパン	
10 金	カル シ	麦ご飯 汁粉 鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー きんぴらごぼう すまし汁	小豆 生鮭 豆腐	とうもろこし ブロッコリー 人参 ごぼう いんげん 玉ねぎ ねぎ 花型人参	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま 油 砂糖 ごま油	麦茶 カリカリクッキー	
11 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物	ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 砂糖	麦茶 せんべい	
14 火	○	ラーメン フライドポテト チーズ ミニゼリー	豚もも肉 なんと チーズ	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ 筍	中華生麺 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 ババロア	
15 水	○	麦ご飯 果物 豆腐入りハンバーグ 人参グラッセ 白菜サラダ すまし汁	豆腐 豚ひき肉 ロースハム わかめ	果物 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 パン粉 砂糖 バター 油 砂糖	麦茶 リンゴマフィン	 〈鏡開き〉 1月11日は鏡開きです。園では、10日のデザートでお汁粉を食べます。
16 木	○	麦ご飯 果物 さばの香味焼き 茹でキャベツ 大豆の磯煮 みそ汁	さば 大豆水煮 ひじき 油揚げ 高野豆腐 みそ	果物 ねぎ キャベツ 人参 いんげん 大根 玉ねぎ 小松菜	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン	
17 金	○	ロールパン 果物 ウインナー ポテトサラダ(ケチャップ入り) コーンシチュー	ウインナー ツナ 鶏もも肉	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし	ロールパン じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ	麦茶 おかかおにぎり	
18 土	○	中華丼 かみかみ昆布 果物 みそ汁	豚もも肉 なんと 昆布	白菜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 果物	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	麦茶 せんべい	
20 月	○	うどん 天ぷら(竹輪 ブロッコリー) キャベツの塩昆布和え 果物	鶏もも肉 油揚げ 竹輪 塩昆布	玉ねぎ 椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 果物	うどん 砂糖 小麦粉 油	麦茶 肉まん	
21 火	○	麦ご飯 果物 花シュウマイ 中華春雨サラダ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム 油揚げ みそ	果物 玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ 人参 白菜	米 押麦 ごま油 片栗粉 パン粉 シュウマイの皮 砂糖 砂糖 春雨 ごま油	麦茶 シリアルバー	
22 水	○	黒米ご飯 果物 カレーのオーロラソース焼き ブロッコリー チーズサラダ コンソメスープ	カラスカレイ チーズ	果物 ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 レモン 人参 玉ねぎ もやし	米 黒米 ごま マヨネーズ 油 砂糖	麦茶 コロッケ	
23 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 茹でキャベツ れんこんサラダ みそ汁	鶏もも肉 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	果物 りんご レモン キャベツ れんこん きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 マヨネーズ ごま	麦茶 みたらしまカロニ	
24 金	○	麦ご飯 果物 さわらのごまみそ焼き ブロッコリー ひじき煮 すまし汁	さわら みそ ひじき 油揚げ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ 人参 えのき	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖 麩	麦茶 米粉のケーキ	
25 土	○	焼きそば チーズ 果物 若竹汁	豚もも肉 チーズ わかめ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 果物 筍 人参	中華蒸麺 ごま油 油	麦茶 クッキー	 希望献立 14日はこすもす組の希望献立です。ラーメンにフライドポテト、チーズ、ミニゼリーです。楽しみにしてください。
27 月	○	冬のカレーライス コーンサラダ 小魚 果物	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 大根 カリフラワー いんげん キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 果物	じゃがいも カレールウ 油 米 押麦 油 砂糖 ごま 砂糖	麦茶 ふかし芋	
28 火	○	麦ご飯 果物 さんまの塩焼き ブロッコリー 千草和え みそ汁	さんま 油揚げ みそ	果物 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき 大根 えのき	米 押麦 砂糖 ごま油	麦茶 たご焼き	
29 水	○	食パン 果物 タンドリーチキン マセドアンサラダ(コロコロ) コンソメスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ロースハム	果物 きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	食パン じゃがいも マヨネーズ	麦茶 わかめおにぎり	
30 木	○	麦ご飯 果物 あじのチーズフライ 茹でキャベツ もやしの中華サラダ けんちん汁	あじ 粉チーズ 豆腐	果物 キャベツ もやし 人参 きゅうり とうもろこし 大根 人参 ごぼう ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 黒糖蒸しケーキ	
31 金	○	スパゲティーナポリタン ツナサラダ 果物 わかめのスープ	鶏もも肉 ツナ わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 果物 玉ねぎ 筍	スパゲティー 油 バター 油 砂糖	麦茶 キャラメルプリン	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
※ 栄養価は、お昼とおやつとの合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	500kcal	21.1g	17.6g	1.7g
幼児	562kcal	22.8g	17.0g	2.0g