



令和6年度1月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱やかになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
4	18	土	牛乳 ねぎ塩豚丼 キャベツの塩昆布和え せんべい みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビスケット ぶどうゼリー	豚もも肉 塩昆布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 キャベツ にんじん かぶ オレンジ	552kcal	20.1g	1.3g
6	20	月	牛乳 カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ 星のコーンスナック わかめスープ オレンジ	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 油 じゃがいも ソイレプール マヨドレ ごま油 せんべい	豚ひき肉 ツナ わかめ ヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん ブロッコリー ねぎ オレンジ	548kcal	17.6g	2.2g
7	21	火	牛乳 味噌煮込みうどん 中華きゅうり コーンクッキー かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 7日:七草そうすい 21日:菜飯おにぎり	うどん 油 砂糖 ごま油 米	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん 白菜 ねぎ きゅうり かぼちゃ りんご 大根 かぶ せり	507kcal 508kcal	18.6g 17.6g	2.5g 2.7g
8	22	水	牛乳 ごはん ガーリックチキン のりものビスケット キャベツのごま酢和え みそ汁(豆腐) みかん	牛乳 バナナブレッド	米 砂糖 すりごま 油 小麦粉 ソイレプール	鶏もも肉 豆腐 味噌 牛乳 豆乳	にんにく キャベツ きゅうり にんじん ねぎ みかん バナナ	563kcal	21.0g	1.8g
9	23	木	牛乳 ミルクパン スパニッシュオムレツ クラッカー 小松菜とエリンギのソテー コーンチャウダー バナナ	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 米	ハム たまご 豆乳 牛乳 ツナ	玉葱 にんじん エリンギ 小松菜 コーンクリーム とうもろこし バナナ えのきたけ	511kcal	21.8g	1.9g
10	24	金	▼新年こども会▼★奈良茶飯(奈良県) ぶりの照り焼き 紅白なます すまし汁(ほうれん草) いちご	牛乳 ココアトースト	米 砂糖 油 食パン バター	ぶり 麩 牛乳	生姜 大根 にんじん ほうれん草 いちご	516kcal	20.5g	1.4g
			のりものビスケット ごはん ぶりの照り焼き 大根サラダ みそ汁(ほうれん草) いちご	牛乳 ココアちんすこう	米 砂糖 マヨドレ 小麦粉 油	ぶり わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 大根 きゅうり ほうれん草 いちご	551kcal	20.7g	1.3g
11	25	土	牛乳 トマトスパゲッティ じゃがいもとコーン炒め ビスケット チンゲン菜スープ バナナ	牛乳 せんべい プリン	スパゲッティ 油 じゃがいも バター せんべい プリン	ベーコン 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶 とうもろこし パセリ 干し椎茸 バナナ	506kcal	13.4g	1.4g
	27	月	牛乳 ミートドリア フレンチサラダ 星のコーンスナック カリフラワーのスープ オレンジ	牛乳 にゅうめん	米 砂糖 小麦粉 ソイレプール そうめん	豚ひき肉 豆乳 粉チーズ 牛乳 鶏もも肉	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり カリフラワー オレンジ 干し椎茸 葉ねぎ	512kcal	18.9g	2.3g
14	28	火	牛乳 ごはん 油淋鶏 コーンクッキー 油揚げと野菜のお浸し みそ汁(さつまいも) りんご	牛乳 きな粉マカロニ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも マカロニ 黒砂糖	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 白菜 にんじん 玉葱 りんご	541kcal	22.1g	1.6g
15	29	水	牛乳 タンメン 厚揚げのそぼろあんかけ のりものビスケット 青のりポテトビーンズ みかん	牛乳 五平もち	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 米 すりごま	豚もも肉 蒸しかまぼこ 生揚げ 鶏ひき肉 大豆水煮 青のり 牛乳 味噌	生姜 キャベツ にんじん もやし なら みかん	582kcal	23.2g	2.3g
16	30	木	牛乳 麦ごはん たら味噌マヨネーズ焼き クラッカー ほうれん草の磯和え ★せんべい汁(青森県) バナナ	牛乳 コーンフレーククッキー	米 押麦 マヨドレ 砂糖 片栗粉 南部せんべい コーンフレーク 小麦粉	たら 味噌 刻み海苔 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 ねぎ バナナ りんご レーズン	533kcal	19.5g	1.4g
17	31	金	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ コーンクッキー 切干大根の煮物 みそ汁(えのき) りんご	牛乳 揚げパン(シュガー)	米 パン粉 油 砂糖 白玉麩 コッペパン	豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱 切干大根 にんじん さやいんげん えのきたけ 小松菜 りんご	573kcal	20.8g	1.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・みかん・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。