

給食献立表

2024年1月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
4・18	木	肉みそうどん 南瓜のレモン煮 野菜スープ (ペーコン・大根・玉葱・人参)	牛乳 おからパウンドケーキ みかん	干麺、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚挽、卵、おから、味噌、ペーコン	玉葱、南瓜、みかん、人参、大根、もやし、レモン汁
5・19	金	ロールパン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	牛乳 ケチャップおにぎり りんご	ロールパン、米、さつま芋、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、皮なしワインナー、鶏挽	りんご、人参、玉葱、白菜、しめじ、えのきたけ、ピーマン
6・20	土	御飯 肉じゃが 千草煮(ほうれん草・油揚げ) 味噌汁(キャベツ・玉葱・人参)	牛乳 花せんべい どうぶつビスケット バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ	バナナ、ほうれん草、人参、玉葱、キャベツ
22	月	御飯 つくね焼き なめ茸和え(青梗菜) 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 きな粉揚げパン オレンジ	米、ロールパン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏挽、豆腐、味噌、きな粉	青梗菜、南瓜、オレンジ、人参、長葱、玉葱、なめ茸
9・23	火	ラーメン さつま芋の煮物 味噌炒め(豚挽・にら・キャベツ)	牛乳 牛乳 おかかおにぎり いちご	中華麺、さつま芋、米、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚挽、なると、味噌、かつお節	いちご、キャベツ、長葱、玉葱、コーン、にら、人参、若布
10・24	水	御飯 鰯の磯辺焼き ごぼうの炒め煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	牛乳 りんごゼリー 野菜ウエハース バナナ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏挽、豚肉、味噌、ゼラチン	りんご濃縮果汁、バナナ、牛蒡、ほうれん草、人参、玉葱、しめじ、あおのり
11・25	木	ぶどうパン マカロニグラタン もやしのツナ酢和え 野菜スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 カレーそぼろおにぎり みかん	ぶどうパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豚挽、ツナ、バター	玉葱、もやし、みかん、人参、水菜、マッシュルーム缶、パセリ
12・26	金	御飯 かじきの竜田揚げ 大根のきんぴら(さつま揚げ) 味噌汁(小松菜・長葱)	牛乳 ヨーグルトケーキ りんご	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、ヨーグルト(無糖)、さつま揚げ、バター、味噌、ごま	大根、りんご、小松菜、長葱、人参、いんげん、生姜
13・27	土	御飯 肉豆腐 和えもの(ブロッコリー) 味噌汁(麸・玉葱)	牛乳 二色せんべい やさいかりんとう バナナ	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、ブロッコリー、白菜、玉葱、人参
15・29	月	ビビンバ丼 じゃが芋とツナの炊き合わせ 味噌汁(青梗菜・玉葱・人参)	牛乳 いちごサンド オレンジ	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚挽、卵、ツナ、味噌、生クリーム、ごま	オレンジ、玉葱、もやし、ほうれん草、人参、青梗菜、いちご
16・30	火	御飯 鮭の梅焼き キャベツと竹輪のゆかり和え 味噌汁(かぶ・葉・長葱)	牛乳 おせんべいしょうゆ味 カルテツサブレ バナナ	米、、砂糖	牛乳、鮭、焼きちくわ、味噌	バナナ、キャベツ、かぶ、長葱、人参、かぶ・葉、梅干
17・31	水	御飯 チキンカツ カリフラワーサラダ 味噌汁(里芋・玉葱・万能葱)	牛乳 米粉のチヂミ いちご	米、里芋、米粉、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、パン粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚挽、味噌、卵、ごま	いちご、カリフラワー、玉葱、人参、胡瓜、万能葱、コーン、にら
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	582kcal	鉄	3mg
			たんぱく質	23.5g	カルシウム	269mg
			脂 質	18.9g	ビタミンC	43mg
			塩 分	2.7g	食 物 繊 維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2024年1月 の給食（完了期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食	
毎日つくもの		ミルク		ミルク	
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
4 18	木	味噌煮込みうどん 南瓜のレモン煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、もやし、砂糖、みりん 醤油、味噌、片栗粉 南瓜、レモン汁、砂糖 大根、玉葱、人参、だし、塩、醤油	おかからパウンドケーキ 洋風味噌汁	おから、小麦粉、ベーキングパウダー 卵、グラニュー糖、油、牛乳、バニラエッセンス オクラ、玉葱、だし、味噌、牛乳
5 19	金	パンがゆ 食パン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	食パン 豚挽、白菜、玉葱、人参、塩、コンソメ さつま芋、人参、玉葱、ウインナー、油、塩、醤油 ヨーグルト	ケチャップおにぎり スライスりんご	米、鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、油 ケチャップ、塩、コンソメ りんご
6 20	土	軟飯 肉じゃが 千草煮 味噌汁	米 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、油、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、油揚げ、だし、砂糖、醤油 キャベツ、玉葱、人参、だし、味噌	軟飯 煮奴 里芋炒め	米 豆腐、砂糖、醤油、コンソメ 里芋、玉葱、人参、油、塩、醤油
22	月	軟飯 つくね焼き なめ茸和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、片栗粉、醤油 砂糖、みりん 青梗菜、人参、なめ茸 南瓜、玉葱、だし、味噌	あげパン 野菜スープ	ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩 ピーマン、人参、玉葱、塩、コンソメ
9 23	火	煮込みうどん さつま芋の煮物 味噌炒め	うどん、人参、玉葱、なす、だし、醤油 さつま芋、だし、砂糖、醤油 豚挽、にら、キャベツ、玉葱、人参、油、醤油 味噌、砂糖、片栗粉	おかかおにぎり いちご	米、かつお節、醤油 いちご
10 24	水	軟飯 たらの磯辺煮 里芋の煮物 味噌汁	米 たら、みりん、醤油、青のり 里芋、人参、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌	軟飯 豚の野菜煮 南瓜ソテー	米 豚挽、人参、かぶ、葉、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、油、塩、醤油
11 25	木	パンがゆ 食パン マカロニのクリーム煮 ツナ和え 野菜スープ	食パン マカロニ、鶏挽、玉葱、人参、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ ツナ、もやし、人参、水菜、醤油 じゃが芋、玉葱、塩、コンソメ	そぼろおにぎり 味噌汁	米、豚挽、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、人参、だし、味噌
12 26	金	軟飯 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油、ごま 小松菜、長葱、しめじ、だし、味噌	ヨーグルトケーキ スライスりんご	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 バター、卵、ヨーグルト りんご
13 27	土	軟飯 肉豆腐 和えもの 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、人参、白菜、油 だし、砂糖、醤油 プロッコリー、人参、砂糖、醤油 麸、玉葱、だし、味噌	軟飯 魚の旨煮 茄子の炒め煮	米 たら、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油、味噌 なす、人参、油、みりん、醤油
15 29	月	軟飯 そぼろ炒め じゃが芋とツナの炊き合わせ 味噌汁	米 豚挽、人参、ほうれん草、もやし、ごま油、砂糖、酢 醤油、ごま、卵、塩、油 じゃが芋、玉葱、ツナ、砂糖、醤油 青梗菜、玉葱、人参、だし、味噌	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、スライスチーズ 大根、玉葱、塩、コンソメ
16 30	火	軟飯 煮魚 ゆかり和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん キャベツ、ゆかり かぶ、葉、玉葱、人参、だし、味噌	煮込みうどん 豚の甘辛煮 バナナ	うどん、人参、玉葱、南瓜、だし、塩、醤油 豚挽、人参、砂糖、醤油 バナナ
17 31	水	軟飯 煮鶏 カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん カリフラワー、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ、塩 里芋、玉葱、万能葱、だし、味噌	米粉のチヂミ いちご	米粉、片栗粉、豚挽、にら、玉葱、塩 コンソメ、白ごま、ごま油 いちご

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2024年1月 の給食（後期食）

向こころ保育園

午前食			午後食		
毎日つくもの		ミルク	ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
4 18	木	味噌煮込みうどん 南瓜のレモン煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、もやし、砂糖、みりん 醤油、味噌、片栗粉 南瓜、レモン汁、砂糖 大根、玉葱、人参、だし、塩、醤油	全粥 たらの松前煮 かぶの煮物 洋風味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん、だし かぶ、人参、だし、砂糖、醤油 オクラ、玉葱、だし、味噌、牛乳
5 19	金	パンがゆ 食パン ポートフ さつま芋ソテー ヨーグルト	食パン 豚挽、白菜、玉葱、人参、塩、コンソメ さつま芋、人参、玉葱、ワインナー、油、塩、醤油 ヨーグルト	全粥 鶏のケチャップ煮 ごま和え 味噌汁	米 鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、醤油 ケチャップ プロッコリー、人参、ごま塩 冬瓜、玉葱、人参、だし、味噌
6 20	土	全粥 肉じゃが 千草煮 味噌汁	米 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、油、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 キャベツ、玉葱、人参、だし、味噌	全粥 煮奴 里芋炒め 味噌汁	米 豆腐、砂糖、醤油、コンソメ 里芋、玉葱、人参、油、塩、醤油 なす、玉葱、だし、味噌
22	月	全粥 つくね焼き なめ茸和え 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、片栗粉、醤油 砂糖、みりん 青梗菜、人参、なめ茸 南瓜、玉葱、だし、味噌	パンがゆ 食パン 鮭のムニエル 粉ふき芋 野菜スープ	食パン 鮭、小麦粉、バター じゃが芋、塩 ピーマン、人参、玉葱、塩、コンソメ
9 23	火	煮込みうどん さつま芋の煮物 味噌炒め	うどん、人参、玉葱、なす、だし、醤油 さつま芋、だし、砂糖、醤油 豚挽、にら、キャベツ、玉葱、人参、油、醤油 味噌、砂糖、片栗粉	全粥 豆腐の甘酢あんかけ おかか和え 味噌汁	米 豆腐、人参、玉葱、小松菜、だし 砂糖、みりん、酢、醤油、片栗粉 カリフラワー、かつお節、醤油 大根、玉葱、だし、味噌
10 24	水	全粥 たらの磯辺煮 里芋の煮物 味噌汁	米 たら、みりん、醤油、青のり 里芋、人参、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌	全粥 豚の野菜煮 南瓜ソテー 味噌汁	米 豚挽、人参、かぶ、葉、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、油、塩、醤油 プロッコリー、人参、玉葱、だし、味噌
11 25	木	パンがゆ 食パン マカロニのクリーム煮 ツナ和え 野菜スープ	食パン マカロニ、鶏挽、玉葱、人参、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ ツナ、もやし、人参、水菜、醤油 じゃが芋、玉葱、塩、コンソメ	全粥 しらす煮 煮浸し 味噌汁	米 しらす、だし、砂糖、塩 アスパラ、玉葱、だし、砂糖、醤油 キャベツ、人参、だし、味噌
12 26	金	全粥 煮魚 大根のきんぴら 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油、ごま 小松菜、長葱、だし、味噌	煮込みうどん 冬瓜のとろみ煮 人参の甘煮	うどん、鶏挽、玉葱、人参、にら、塩、コンソメ 冬瓜、だし、みりん、醤油、片栗粉 人参、砂糖、塩
13 27	土	全粥 肉豆腐 和えもの 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、人参、白菜、油 だし、砂糖、醤油 プロッコリー、人参、砂糖、醤油 麸、玉葱、だし、味噌	全粥 魚の旨煮 茄子の炒め煮 すまし汁	米 たら、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油、味噌 なす、人参、油、みりん、醤油 さつま芋、玉葱、だし、塩、醤油
15 29	月	全粥 そぼろ炒め じゃが芋とツナの炒き合わせ 味噌汁	米 豚挽、人参、ほうれん草、もやし、ごま油、砂糖、酢 醤油、ごま、卵、塩、油 じゃが芋、玉葱、ツナ、砂糖、醤油 青梗菜、玉葱、人参、だし、味噌	パンがゆ 食パン かじきのホイル蒸し 和えもの 野菜スープ	食パン かじき、玉葱、ピーマン、オリーブ油、塩、コンソメ 白菜、人参、醤油 大根、玉葱、塩、コンソメ
16 30	火	全粥 煮魚 ゆかり和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん キャベツ、ゆかり かぶ、葉、玉葱、人参、だし、味噌	煮込みうどん 豚の甘辛煮 ごま和え バナナ	うどん、人参、玉葱、南瓜、だし、塩、醤油 豚挽、人参、砂糖、醤油 小松菜、ごま、醤油 バナナ
17 31	水	全粥 煮鶏 カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん カリフラワー、人参、胡瓜、塩 里芋、玉葱、万能葱、だし、味噌	卵がゆ 青梗菜のだし煮 味噌汁	米、卵人参、玉葱、にら、だし、塩、醤油 しらす、青梗菜、だし、醤油、みりん 白菜、玉葱、人参、だし、味噌

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。