

# 1月給食献立予定表「幼児食」

1月食育目標 ~寒さに負けないで元気な体を作ろう~

鴨島ひかり乳幼児保育園

2024年1月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	献立	材料名	献立	エネルギー
			おやつ 9:00		おやつ 15:00	
4	木		バナナ牛乳	ご飯 鱈の照り焼き 紅白なます 煮浸し すまし汁 りんご	米 鱈 大根 金時人参 すりごま 小松菜 しめじ 絹豆腐 じゃが芋 ねぎ	ホットケーキ牛乳 483kcal 18.7g
5	金		ビスケット牛乳	ご飯 肉じゃが フロccoliのブレンチドレッシング和え 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 生しいたけ フロccoli 人参 おつゆ麩 ほうれん草	七草粥牛乳 469kcal 19.6g
6	土		バナナ牛乳	野菜あんかけご飯 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ 白菜 ほうれん草 人参 かぼちゃ 油揚げ ねぎ	スイートポテト牛乳 458kcal 18.5g
7	日					
8	月					
9	火	合同礼拝	バナナ牛乳	ご飯 魚の生姜煮 小松菜と厚揚げのソテー 味噌汁 りんご	米 鱈 生姜 小松菜人参 厚揚げ さつま芋 きゃべつ 玉ねぎ	マフィン牛乳 511kcal 18.1g
10	水		ヨーグルト	ご飯 筑前煮 きゃべつ和え物 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 ごぼう れんこん 人参 生しいたけ きゃべつ 人参 コーン缶 しらす おつゆ麩 玉ねぎ	さつま芋入りぜんざい牛乳 467kcal 18.2g
11	木		バナナ牛乳	ご飯 おから入りハンバーグ フロccoliの和え物 味噌汁 オレンジ	米 合挽ミンチ おから 玉ねぎ 人参 パン粉 卵 ケチャップ フロccoli 人参 小松菜 えのき 油揚げ	いちごスティック牛乳 486kcal 17.9g
12	金		ビスケット牛乳	ご飯 茶碗蒸し じゃが芋の煮物 みかん	米 卵 鶏ミンチ 人参 ほうれん草 生しいたけ じゃが芋 人参 玉ねぎ	ひじきおにぎり牛乳 474kcal 16.7g
13	土		ヨーグルト牛乳	ご飯 焼きそば 白菜の和え物 味噌汁 バナナ	米 豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ 蒸し中華麺 焼きそばソース 白菜 人参 絹豆腐 生しいたけ ねぎ	おにぎり牛乳 462kcal 15.0g
14	日					
15	月	身体計測 個人懇談26日まで	ヨーグルト	ご飯 魚のみぞれ煮 ほうれん草のソテー 味噌汁 りんご	米 鱈 大根 ほうれん草 人参 コーン缶 ハム さつま芋 玉ねぎ 人参 ねぎ	豆腐ドーナツ牛乳 449kcal 17.2g
16	火		バナナ牛乳	ご飯 豚豚 春雨サラダ 味噌汁 みかん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ ビーマン ケチャップ 春雨 きゅうり 人参 きゃべつ 油揚げ ねぎ	バターロール牛乳 478kcal 17.6g
17	水	遊びに きませんか	ヨーグルト	ご飯 魚のムニエル 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 小麦粉 バター 切干大根 人参 ちくわ 生しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	きな粉おにぎり牛乳 431kcal 18.3g
18	木	誕生会	バナナ牛乳	【誕生会】雪だるまカレー ツナサラダ いちご	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ツナ缶 きゅうり 人参 ひじき わかめ	誕生ケーキ牛乳 452kcal 16.6g
19	金		ビスケット牛乳	ご飯 ミートスパゲティ 小松菜の白和え 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 トマトホール缶 ケチャップ スパゲティ 小松菜 人参 木綿豆腐 かぶ じゃが芋 ねぎ	小豆蒸しパン牛乳 502kcal 18.3g
20	土	親子交流会 (ひよこ・りす)	ヨーグルト牛乳	五目チャーハン きゃべつサラダ 味噌汁 バナナ	米 ハム 玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ きゃべつ 人参 コーン缶 絹豆腐 小松菜	煮込みうどん牛乳 437kcal 16.7g
21	日					
22	月		ヨーグルト	マーボー丼 小松菜のしらす和え すまし汁 オレンジ	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 人参 しらす わかめ かぼちゃ ねぎ	メロンパン牛乳 451kcal 17.6g
23	火	合同礼拝	バナナ牛乳	ご飯 魚の照り焼き ビーフソテー 味噌汁 みかん	米 鱈 ビーフ きゃべつ 玉ねぎ 人参 ハム ほうれん草 大根 油揚げ	大学芋牛乳 452kcal 17.1g
24	水		ヨーグルト	ご飯 かぶと野菜のスープ煮 ポテトサラダ りんご	米 鶏ミンチ かぶ 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ	青のりしらすおにぎり牛乳 436kcal 15.1g
25	木		バナナ牛乳	ご飯 グラタン ほうれん草サラダ 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 玉ねぎ しめじ じゃが芋 粉チーズ 牛乳 バター 小麦粉 ほうれん草 人参 おつゆ麩 人参 玉ねぎ	ぶどうゼリー、せんべい牛乳 537kcal 18.0g
26	金		ビスケット牛乳	お魚3色ご飯 大根の煮物 すまし汁 りんご	米 鮭 しらす 味付け海苔 大根 人参 生しいたけ 絹豆腐 わかめ	マカロニきな粉牛乳 469kcal 23.3g
27	土	親子交流会 (うさぎ・きりん)	ヨーグルト牛乳	牛丼 白菜の和え物 味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ	コーンフレーク牛乳 471kcal 17.2g
28	日					
29	月		ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 かぼちゃのチーズ焼き すまし汁 りんご	米 鱈 味噌 かぼちゃ チーズ ケチャップ 大根 小松菜 豆腐	サンドイッチ牛乳 500kcal 22.9g
30	火		バナナ牛乳	スタミナ丼 ミネストローネ みかん	米 牛肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 生しいたけ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン トマトホール缶	豆乳プリン、せんべい牛乳 493kcal 16.5g
31	水		ヨーグルト	ご飯 西京焼き さつま芋の天ぷら 味噌汁 オレンジ	米 鯛 白味噌 マヨネーズ さつま芋 小麦粉 卵 油 きゃべつ しめじ 人参	人参おにぎり牛乳 479kcal 16.9g