

# 1月予定献立表

令和6年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	水	元日											
2	木	年始休暇											
3	金	年始休暇											
4	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 283 378	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			バナナ
5	日												
6	月		牛乳	さわらのタンドリー風 花野菜サラダ バナナ 味噌汁	じゃこチースト	未 以 499 555	20 21.9	16.4 16.5	220 166	1.8 2.3	さわら・豆腐 ヨーグルト	パン粉	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・きゅうり バナナ・チンゲン菜・なめこ
7	火		牛乳	豚丼風煮 さつま芋サラダ ほうれん草のなめ苺和え 味噌汁	七草がゆ	未 以 449 496	15.6 16.2	10.4 9.3	203 146	1.8 2	豚肉 チーズ	しらたき・ごま さつまいも	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・コーン・わかめ きゅうり・ほうれん草・キャベツ・なめたけ・はくさい・だいこん葉
8	水		牛乳	肉じゃが ツナサラダ 金平ごぼう 味噌汁	甘食パン	未 以 496 564	13.9 14.2	13.7 14.5	179 117	1.9 2.2	豚肉・ツナ 油揚げ・さつまあげ	じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン・ごぼう・こまつな・えのき
9	木		牛乳	麻婆豆腐 ビーフンソテー 華風きゅうり 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 439 483	14 14.6	9.7 8.3	210 153	2 2.2	豆腐・豚ひき肉 さつまあげ	ごま油・片栗粉 ふ・ビーフン	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく ピーマン・きゅうり・もやし・ニラ
10	金	身体測定	牛乳	ソースカツ 白菜サラダ オレンジ 味噌汁	スイスロール	未 以 457 505	12.9 12.9	14.2 13.9	145 72	1.7 2.1	豚肉・ツナ		はくさい・にんじん・きゅうり・コーン・オレンジ もずく・だいこん・たまねぎ
11	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 283 378	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			バナナ
12	日												
13	月			成人の日									
14	火	避難訓練	牛乳	鶏の香味焼き 栄養納豆 グレープフルーツ 味噌汁	プリンマフィン	未 以 410 446	16.1 17	10.6 9.7	149 76	1.3 1.4	鶏肉・納豆 豚ひき肉	ごま油	たまねぎ・にんじん・グレープフルーツ・ごぼう チンゲン菜・しめじ
15	水		牛乳	鯖の生姜煮 パスタサラダ れんこん金平 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 459 513	25.6 28.3	9.9 8.7	238 189	1.6 2.2	さば 豚ひき肉	片栗粉 パスタ	しょうが・にんじん・きゅうり・コーン・れんこん こまつな・たまねぎ・だいこん
16	木	子育て試食会	牛乳	ドライカレー ブロッコリーサラダ オレンジ 味噌汁	焼きそば	未 以 417 454	17 18.3	9.7 8.4	144 70	1.9 2.2	豚ひき肉・ツナ 豆腐		ピーマン・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー きゅうり・コーン・オレンジ・わかめ・はくさい
17	金		牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト わかめサラダ コーンスープ	きなこトースト	未 以 457 504	17.4 18.5	13.4 12.9	134 57	1.5 1.8	豚ひき肉・牛乳 鶏ひき肉・卵	パン粉 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー・にんじん コーン・わかめ
18	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	53 64	0.9 1.2			バナナ
19	日												
20	月		牛乳	野菜肉みそ イタリアンサラダ パナナ 味噌汁	さつまいも蒸しパン	未 以 466 516	15.7 16.8	9.5 8.1	214 158	1.2 1.5	豚ひき肉 油揚げ	片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー きゅうり・コーン・バナナ・わかめ・だいこん葉
21	火		牛乳	豚肉のスタミナ炒め ひじきの和風マヨサラダ 切干大根煮 味噌汁	五平もち	未 以 459 532	18.4 19.9	11.5 10.6	187 124	1.9 2.2	豚肉 ツナ	マヨネーズ ごま・さといも	にんじん・たまねぎ・しめじ・もやし・にら・しょうが・にんにく ひじき・ほうれん草・切干大根・しいたけ・万能ねぎ・はくさい
22	水		牛乳	厚揚げの中華煮 韓国風サラダ 刻み昆布煮 味噌汁	生クリームクッキー	未 以 440 483	13.5 13.8	16.4 16.8	187 124	2 2.3	生揚げ・豚肉 油揚げ・さつま揚げ	ごま油 ふ	にんじん・たけのこ・しいたけ・たまねぎ・チンゲン菜・にんにく キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・のり・こまつな・わかめ
23	木	卒園記念撮影 うめ	牛乳	たらの甘酢あん フレンチサラダ 高野豆腐のカレー煮 味噌汁	けんちんうどん	未 以 516 604	19.3 20.9	15.6 15.6	302 268	2 2.3	たら・豚ひき肉 高野豆腐	片栗粉	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・にんじん たまねぎ・チンゲン菜・もずく・なめこ・ほうれん草
24	金		牛乳	ささみのレモン風 もやしナムル ミニオンポテト 味噌汁	シュガートースト	未 以 473 525	20.4 22.6	13.6 13.3	142 67	1.6 2.1	鶏肉	片栗粉 ごま油	もやし・にんじん・コーン・ほうれん草・にら えのき・たまねぎ
25	土		煎餅	パン パナナ	煎餅	未 以 182 179	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			バナナ
26	日												
27	月		牛乳	豆腐のつくね焼き 春雨サラダ パナナ 味噌汁	ジャムマフィン	未 以 442 486	13.8 14.1	13.2 12.7	182 117	2 2.2	豆腐・鶏ひき肉 ハム	パン粉 ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ・わかめ こまつな・なめこ
28	火	地域試食会	牛乳	ハヤシライス 和風ポテトサラダ みかん 牛乳	たぬきおにぎり	未 以 498 591	15.1 16.5	11.5 10.6	199 139	1.2 1.3	豚肉・ハム 牛乳	じゃがいも	たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム にんにく・にんじん・きゅうり・コーン・みかん
29	水		牛乳	あじのタルタル焼 ブロッコリーとささみのサラダ ひじき煮 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以 429 469	17.1 18.2	11.4 10.6	192 131	1.9 2.1	あじ・ささみ・大豆 さつま揚げ・油揚げ	ごま こんにゃく	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・ひじき ほうれん草・キャベツ
30	木	おやつ試食会 うめA	牛乳	ポークジンジャー もやしの中華サラダ ツナ大根 味噌汁	ぼうしパン	未 以 505 574	18.6 20.7	18.3 19.5	169 107	1.2 2	豚肉・ハム ツナ	ごま	たまねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・だいこん ごぼう・チンゲン菜・しめじ
31	金	おやつ試食会 うめB	牛乳	びっくりソーセイ煮 マカロニサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	ちんすこう	未 以 424 499	11.3 11.9	12.2 11.6	157 87	1.9 2.2	ウインナー ハム・生揚げ	じゃがいも・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・にんにく・きゅうり だいこん・えのき・万能ねぎ




\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



令和6年度

# 1月 予定献立表

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	水	元日									
2	木	年始休暇									
3	金	年始休暇									
4	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
5	日										
6	月		おかゆ	味噌汁 小松菜の煮物 バナナ	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	食パン	ブロッコリー・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・バナナ
7	火		おかゆ	味噌汁 白菜の煮物	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ (にんじん・たまねぎ)	はくさい・ほうれん草・さつまいも・キャベツ
8	水		おかゆ	味噌汁 ジャガイモの煮物	たら	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	ジャガイモ・にんじん・たまねぎ・こまつな
9	木		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのお浸し	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	マカロニ煮	ブロッコリー・さといも・たまねぎ・にんじん
10	金	身体測定	おかゆ	味噌汁 だいこんの煮物 オレンジ	しらす	121	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	はくさい・にんじん・だいこん・たまねぎ・オレンジ
11	土		パンがゆ	バナナ		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
12	日										
13	月			成人の日							
14	火	避難訓練	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	122	2.1	0.1	0.1	さといも煮	たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・さつまいも
15	水		おかゆ	味噌汁 玉ねぎの煮物	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ (おなか・しょうゆ)	にんじん・こまつな・たまねぎ・だいこん
16	木	子育て試食会	おかゆ	味噌汁 白菜の煮物 オレンジ	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	はくさい・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・オレンジ
17	金		おかゆ	味噌汁 ジャガイモの煮物	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	食パン	たまねぎ・にんじん・ジャガイモ・ブロッコリー
18	土		パンがゆ	バナナ		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ 
19	日										
20	月		おかゆ	味噌汁 さといもの煮物 バナナ	しらす	121	2.1	0.1	0.1	蒸しパン (さつまいも)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・さといも・バナナ
21	火		おかゆ	味噌汁 ほうれん草の煮物	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ (みそ)	ほうれん草・たまねぎ・にんじん・はくさい
22	水		おかゆ	味噌汁 キャベツの煮物	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・チンゲン菜
23	木	卒園記念撮影 うめ	おかゆ	味噌汁 ブロッコリーの煮物	たら	122	2.2	0.1	0.1	煮込みうどん	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・ほうれん草
24	金		おかゆ	味噌汁 ジャガイモの煮物	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	にんじん・ほうれん草・たまねぎ・ジャガイモ
25	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
26	日										
27	月		おかゆ	味噌汁 さといもの煮物 バナナ	豆腐	121	2.2	0.1	0.1	さつまいも煮	たまねぎ・にんじん・こまつな・さといも・バナナ
28	火	地域試食会	おかゆ	味噌汁 にんじんの煮物	しらす	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ (おなか・しょうゆ)	たまねぎ・ジャガイモ・にんじん・こまつな
29	水		おかゆ	味噌汁 キャベツの煮物	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・にんじん・ほうれん草・キャベツ
30	木	おやつ試食会 うめA	おかゆ	味噌汁 さつまいもの煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	たまねぎ・だいこん・チンゲン菜・さつまいも
31	金	おやつ試食会 うめB	おかゆ	味噌汁 だいこんの煮物 オレンジ	鶏ささみ	120	2.2	0.1	0.1	ブロッコリー煮	ジャガイモ・キャベツ・にんじん・だいこん



\*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。