2024年　1月

献　立　表

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
05 金	昼食	かれいの混ぜごはん 千草和え けんちん汁	胚芽米 上白糖 さといも(冷凍)、板こんにゃく	かれい、こんぶ(だし用) 油揚げ 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、しめじ ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、葉ねぎ	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん だしかつお
	午後おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
06 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう
09 火	昼食	ご飯 あじのチーズパン粉焼き 白菜の塩昆布サラダ 和風スープ	胚芽米 パン粉(小麦)、小麦粉、オリーブオイル なたね油、上白糖、オリーブオイル	あじ、粉チーズ 塩こんぶ ウインナー(卵不使用)、こんぶ(だし用)	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん キャベツ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	酒、食塩 酢 しょうゆ、みりん、だしかつお、 おろししょうが、食塩
	午後おやつ	お米deりんごタルト 花花せんべい(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、砂糖、水あめ	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 塩、着色料
10 水	昼食	ゆかりご飯 肉じゃが 磯和え	胚芽米 じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	牛肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) もみ海苔(えび)	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお、みりん しょうゆ
	午後おやつ	とうもろこしのかきあげ 牛乳	小麦粉、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳	コーン缶	食塩
11 木	昼食	ご飯 豚肉と冬野菜の味噌炒め カムカムサラダ すまし汁	胚芽米 上白糖 ごま油、上白糖	豚肉、味噌 厚揚げ、もずく、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、葉ねぎ	酒、みりん しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー 豆乳クッキー 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖、コーンスターチ	アガー おから、豆乳、大豆 牛乳	オレンジ天然果汁、みかん缶	ショートニング、食塩、膨張剤
12 金	昼食	ロールパン かぼちゃグラタン 白菜とベーコンのスープ	ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳) マカロニ、マヨドレ、小麦粉、パン粉(小麦)、バター	牛乳、鮭、とろけるチーズ ベーコン(卵不使用)	かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、ブロッコリー(冷凍) はくさい、コーン缶、しめじ	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	ツナおかかおにぎり	胚芽米	ツナ	葉ねぎ	めんつゆ、糸かつお
13 土	昼食	牛乳(幼児のみ) すき焼きうどん バナナ	ゆでうどん(小麦)、糸こんにゃく、 上白糖、切り麩(小麦)	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
15 月	昼食	ご飯 たらのコーンマヨ焼き キャベツのマリネ コンソメスープ	胚芽米 マヨドレ 上白糖、オリーブオイル じゃがいも	たら ハム(卵不使用)	コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、ブロッコリー(冷凍)	しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		
16 火	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	胚芽米 片栗粉、白ごま、上白糖 はるさめ、白ごま、上白糖、 なたね油、ごま油	鶏もも肉 わかめ(乾)	にんにく たまねぎ、にんじん、干ししいたけ ピーマン、たけのこ(水煮缶)、にんにく たまねぎ、もやし、エリンギィ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう オイスターソース、しょうゆ、 鶏がらスープ、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	小倉トースト 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)、バター	こしあん(生) 牛乳		
17 水	昼食	ご飯 鮭の磯焼き そぼろ大根 お味噌汁	胚芽米 片栗粉 上白糖、なたね油、片栗粉	鮭、あおのり 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん	酒、しょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	でこぽん こつぶじゃがあられ 牛乳	もち米、植物油脂、じゃがいも	牛乳	デコポン	食塩
18 木	昼食	きつねうどん ツナわかめサラダ れんこんチップス	ゆでうどん(小麦)、上白糖 上白糖 小麦粉、小麦、なたね油	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ(だし用) ツナ、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん れんこん	しょうゆ、みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、食塩 食塩、乳化剤
	午後おやつ	鯖寿司風おにぎり(乳児酢なし)	胚芽米、上白糖	さば、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	干ししいたけ	酒、酢、しょうゆ、食塩
19 金 ★	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ すまし汁	胚芽米 片栗粉、小麦粉、なたね油 上白糖 切り麩(小麦)	鶏もも肉 こんぶ(だし用)	しょうが、にんにく だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜 にんじん、しめじ、しいたけ	しょうゆ、酒 しょうゆ、糸かつお、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	キラキラいちごパフェ ぶどうジュース	上白糖	豆乳、ゼラチン、アガー	いちご、いちごジャム ぶどう天然果汁	
20 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 塩ラーメン オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう

22 月	昼食	かれいの混ぜごはん 千草和え けんちん汁	胚芽米 上白糖 さといも（冷凍）、板こんにゃく	かれい、こんぶ（だし用） 油揚げ 木綿豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	にんじん、しめじ ほうれんそう（冷凍）、にんじん、もやし だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、葉ねぎ	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん だしかつお
	午後おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
23 火	昼食	ゆかりご飯 大根炊き 磯和え	胚芽米 上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用） もみ海苔（えび）	だいこん、にんじん キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお、みりん しょうゆ
	午後おやつ	とうもろこしのかきあげ 牛乳	小麦粉、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳	コーン缶	食塩
24 水	昼食	ご飯 あじのチーズパン粉焼き 白菜の塩昆布サラダ 和風スープ	胚芽米 パン粉（小麦）、小麦粉、オリーブオイル なたね油、上白糖、オリーブオイル	あじ、粉チーズ 塩こんぶ ウインナー（卵不使用）、こんぶ（だし用）	はくさい、ほうれんそう（冷凍）、にんじん キャベツ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	酒、食塩 酢 しょうゆ、みりん、だしかつお、 おろししょうが、食塩
	午後おやつ	お米deりんごタルト 花花せんべい（幼児のみ） 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん うるち米、砂糖、水あめ	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 塩、着色料
25 木	昼食	ご飯 豚肉と冬野菜の味噌炒め カムカムサラダ すまし汁	胚芽米 上白糖 ごま油、上白糖	豚肉、味噌 厚揚げ、もずく、こんぶ（だし用）	はくさい、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん だいこん、葉ねぎ	酒、みりん しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	オレンジゼリー 豆乳クッキー 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖、コーンスターチ	アガー おから、豆乳、大豆 牛乳	オレンジ天然果汁、みかん缶	ショートニング、食塩、膨張剤
26 金	昼食	ロールパン かぼちゃグラタン 白菜とベーコンのスープ	ロールパン（小麦・マーガリン、牛乳） マカロニ、マヨドレ、小麦粉、パン粉（小麦）、バター	牛乳、鮭、とろけるチーズ ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、たまねぎ、ブロッコリー（冷凍） はくさい、コーン缶、しめじ	コンソメ、パセリ粉 コンソメ、食塩
	午後おやつ	ツナおかかおにぎり	胚芽米	ツナ	葉ねぎ	めんつゆ、糸かつお
27 土	昼食	牛乳（幼児のみ） すき焼きうどん バナナ	ゆでうどん（小麦）、糸こんにゃく、 上白糖、切り麩（小麦）	牛乳 牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
29 月	昼食	ご飯 たらのコーンマヨ焼き キャベツのマリネ コンソメスープ	胚芽米 マヨドレ 上白糖、オリーブオイル じゃがいも	たら ハム（卵不使用）	コーン缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、ブロッコリー（冷凍）	しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	豆腐ドーナツ（黒ごまきな粉） 牛乳	ホットケーキ粉（小麦）、なたね油、黒ごま	絹ごし豆腐、きな粉 牛乳		
30 火	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	胚芽米 片栗粉、白ごま、上白糖 はるさめ、白ごま、上白糖、 なたね油、ごま油	鶏もも肉 わかめ（乾）	にんにく たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、 ピーマン、たけのこ（水煮缶）、にんにく たまねぎ、もやし、エリンギィ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう オイスターソース、しょうゆ、 鶏がらスープ、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	小倉トースト 牛乳	食パン（小麦・脱脂粉乳）、バター	こしあん（生） 牛乳		
31 水	昼食	ご飯 鮭の磯焼き そぼろ大根 お味噌汁	胚芽米 片栗粉 上白糖、なたね油、片栗粉	鮭、あおのり 鶏ひき肉、こんぶ（だし用） 油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん	酒、しょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	でこぽん こつぶじゃがあられ 牛乳	もち米、植物油脂、じゃがいも	牛乳	デコポン	食塩

お誕生日おめでとうメニューです。1月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 カリフラワー、きゃべつ、ごぼう、こまつな、しゅんぎく、だいこん、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、れんこん、オレンジ、キウイ みかん、さわら、たら、ぶり

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	515kcal	575 kcal	449kcal	454 kcal
たんぱく質	21.1g	23.9 g	18.3g	17.0 g
脂質	15.4g	14.2～21.3 g	14.2g	10.0～15.1 g
カルシウム	234mg	270 mg	241mg	225 mg
ビタミンC	22 mg	23 mg	18mg	20 mg