

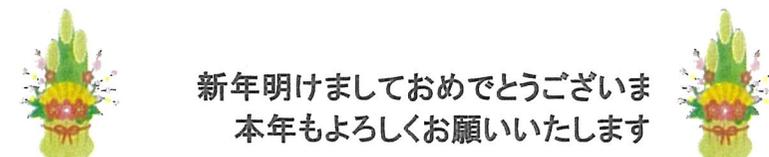
令和6年

1月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 木	親子丼 ひじきときゅうりの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／白ごま(いり)／ごま油／プレミックス粉(けい用)／メーブルシロップ／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉(皮付、生)／卵／しらす干し(半乾品)／水稲豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／ねぎ／野菜ジュース	野菜ジュース ホットケーキ 牛乳	20 土	たらこスパゲティ ブロッコリーサラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲティ／有塩バター／きびごと／調合油／じゃがいも／カステラ	牛乳／たらこ／焼きのり／ロースハム／卵／ベーコン	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／バナナ	バームクーヘン 牛乳	
5 金	ごはん 豚肉のカレー炒め さつま芋と昆布の煮物 大根とえのきの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／さつまいも／きびごと／食パン／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／刻み昆布／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／ロースハム	玉葱／にんじん／だいこん／えのきたけ／キャベツ	ホットサンド 牛乳	22 月	麦ごはん ヒレカツ きゃべつとツナの和え物 大根と油揚げの味噌汁 みかん	おむぎ(硬皮)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／きびごと／プレミックス粉(けい用)／メーブルシロップ／有塩バター	牛乳／豚ひれ／卵／まぐろ缶詰(油漬70g)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	キャベツ／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／だいこん／ねぎ／野菜ジュース	野菜ジュース ホットケーキ 牛乳	
6 土	たらこスパゲティ ブロッコリーサラダ(卵) コンソメスープ バナナ	スパゲティ／有塩バター／きびごと／調合油／じゃがいも／カステラ	牛乳／たらこ／焼きのり／ロースハム／卵／ベーコン	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／バナナ	バームクーヘン 牛乳	23 火	コッペパン 白身魚のタルタルソース 白菜のフレンチサラダ 花野菜のクリームシチュー バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／きびごと／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	かれない／卵／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／はくさい／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／カリフラワー／バナナ／ごぼう	だんご汁 牛乳	
9 火	コッペパン 白身魚のタルタルソース 白菜のフレンチサラダ 花野菜のクリームシチュー バナナ	コッペパン／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／きびごと／じゃがいも／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	かれない／卵／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳／かつお加工品(かつお節)	野菜ジュース／玉葱／はくさい／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／カリフラワー／バナナ／だいこん／なずな／せり／かぶ	七草雑炊 牛乳	24 水	ごはん ぶり大根 春雨の五目炒め じゃが芋とわかめの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／ごま油／じゃがいも／コッペパン／上白糖／薄力粉	豆乳／ぶり／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／牛乳	しょうが／だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／グリーンピース(冷凍)／ねぎ／りんご	チョコクリームサンド 牛乳	
10 水	ごはん ぶり大根 春雨の五目炒め じゃが芋と油揚げの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／ごま油／じゃがいも／コッペパン／上白糖／薄力粉	牛乳／ぶり／豚ひき肉／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	しょうが／だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／グリーンピース(冷凍)／こねぎ／りんご	チョコクリームサンド 牛乳	25 木	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	うどん(ゆで)／薄力粉／調合油／水稲穀粒(精白米)	豚モモ(脂身付き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(削り節)／焼き竹輪／卵／あおのり／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／日本かぼちゃ／にんじん／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ／玉葱／青ピーマン	ライスピザ 牛乳	
11 木	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	うどん(ゆで)／薄力粉／調合油／水稲穀粒(精白米)	豆乳／豚モモ(脂身付き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(削り節)／焼き竹輪／卵／あおのり／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	日本かぼちゃ／にんじん／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ／玉葱／青ピーマン	ライスピザ 牛乳	26 金	チャーハン 小松菜の正油風味 白菜と肉団子のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／白ごま(すり)／かたくちいわし／米みそ(淡色辛みそ)／さつまいも／きびごと／有塩バター	牛乳／焼き豚／なると／卵／かに風味かまぼこ／豚ひき肉	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／にんじん／しょうが／はくさい	スイートポテトパイ 牛乳	
12 金	チャーハン 小松菜の正油風味 白菜と肉団子のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／白ごま(すり)／かたくちいわし／米みそ(淡色辛みそ)／さつまいも／きびごと／有塩バター	焼き豚／なると／卵／かに風味かまぼこ／豚ひき肉／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／こまつな／にんじん／しょうが／はくさい	スイートポテトパイ 牛乳	27 土	チーズとジャムのサンド 大根のフレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびごと／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／プロセスチーズ／ロースハム／ベーコン	きゅうり／いちごジャム(低糖度)／だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／玉葱／にんじん／キャベツ／トマト缶詰(ホ-ル)／バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳	
13 土	チーズとジャムのサンド 大根のフレンチサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびごと／調合油／マカロニ／じゃがいも	牛乳／プロセスチーズ／ロースハム／ベーコン	きゅうり／いちごジャム(低糖度)／だいこん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／玉葱／にんじん／キャベツ／トマト缶詰(ホ-ル)／バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳	29 月	ごはん 豆腐入りつくねバーグ じゃが芋と昆布の煮物 もやしと人参の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(生)／きびごと／かたくちいわし／プレミックス粉(けい用)／有塩バター／甘納豆(あずき)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／卵／刻み昆布／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ	甘納豆ケーキ 牛乳	
15 月	ごはん 豆腐入りつくねバーグ じゃが芋と昆布の煮物 もやしと人参の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(生)／きびごと／かたくちいわし／プレミックス粉(けい用)／有塩バター／甘納豆(あずき)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／卵／刻み昆布／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ	甘納豆ケーキ 牛乳	30 火	コッペパン えびグラタン ほうれん草のソテー 大根とえのき草のスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／白ごま(いり)	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水蒸し)／ほうれん草／ほんしめじ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／だいこん／にんじん／えのきたけ／バナナ	いなり寿司 牛乳	
16 火	コッペパン えびグラタン ほうれん草のソテー 大根とえのき草のスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／白ごま(いり)	むきえび／牛乳／粉チーズ／ベーコン／油揚げ	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水蒸し)／ほうれん草／ほんしめじ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／だいこん／にんじん／えのきたけ／バナナ	いなり寿司 牛乳	31 水	黒米入りごはん すき焼き風煮 わかめとしらすの酢の物 卵の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／食パン／マヨネーズ(全卵型)	豆乳／豚中腰肉(脂身付き)／焼き豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(微乾品)／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン／牛乳	はくさい／ねぎ／えのきたけ／ごぼう／にんじん／きゅうり／玉葱／こねぎ／りんご／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	マヨベーコントースト 牛乳	
17 水	黒米入りごはん すき焼き風煮 わかめとしらすの酢の物 卵の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／食パン／マヨネーズ(全卵型)	豆乳／豚中腰肉(脂身付き)／焼き豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(微乾品)／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン／牛乳	はくさい／ねぎ／えのきたけ／ごぼう／にんじん／きゅうり／玉葱／こねぎ／りんご／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	マヨベーコントースト 牛乳							
18 木	カレーライス ひじきのマリネ 雲海スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／きびごと／ワタンの皮／ごま油／プレミックス粉(けい用)／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／ロースハム	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／青ピーマン／だいこん／ねぎ／チンゲンサイ／バナナ／りんご／レモン(果汁、生)	アップルドーナツ 牛乳							
19 金	ごはん さばの南部焼き 野菜の煮ひたし 辛子汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびごと／白ごま(いり)／さといも／板こんにゃく／薄力粉／調合油／かたくちいわし／ごま油	まさば／米みそ(淡色辛みそ)／煮しかまぼこ／豚中腰肉(脂身付き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／豚ひき肉／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／ほうれん草／にんじん／えのきたけ／ほんしめじ／ごぼう／ねぎ／たけのこ(ゆで)／干し椎茸	肉まん 牛乳							

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。



新年明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします

月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 561Kcal タンパク質 22.1g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.2g  
3歳未満児 エネルギー 490Kcal タンパク質 19.6g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.8g