令和６年1月　献立表（完了食）

社会福祉法人　都島友の会

幼保連携型認定こども園　桜宮児童

日 曜日	間食 10時	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kCal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	食塩ｹﾞﾝ mg	鉄 mg
5 金	牛乳 ハイハイン 野菜	よろ昆布ご飯　鮭の西京焼き きゅうりとしらすの酢の物 七草入りすまし汁　みかん	牛乳 抹茶蒸しパン	ルヴァン 揚げもち	米 花麩 小麦粉	鮭　わかめ しらす　牛乳 塩昆布　豆乳	胡瓜　えのき茸 みかん　ｽｽﾞﾅ　ｽｽﾞｼﾛ ﾊｺﾍﾞﾗ　ﾎﾄｹﾞｻﾞ　ｾﾘ　ﾅｽﾞﾅ　ｺﾞｷﾞｮｳ	438	20.3	9.7	245	1.7
6 土	お茶 ラムネ	スパゲティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		スパゲティ 里芋	ウィンナー	玉葱　しめじ茸　ピーマン コーン　人参　キャベツ 胡瓜					
8 月		成人の日										
9 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 鯖のカレームニエル スパゲティーサラダ	牛乳 ココア パンケーキ	バナナ	米　小麦粉 スパゲティ	鯖 豆乳 牛乳	パセリ 胡瓜　キャベツ　コーン 玉葱　小松菜	475	18.1	17.3	238	1.9
10 水	牛乳 ラムネ	鯛めし　すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 大学芋	ぽたぽた焼き ラムネ	米　ごま さつま芋	鯛　油揚げ　湯葉 鶏肉　牛乳 わかめ	みつば　葉ねぎ 千切り大根　人参　えのき茸	518	20.5	18.4	252	1.4
11 木	牛乳 ソフト せんべい	カツ丼 紅白なます みそ汁	牛乳 チーズ じゃがもち	コーン 蒸しパン	米　パン粉 小麦粉　ごま じゃが芋	豚肉　豆腐 卵　チーズ 青のり　牛乳	玉葱　葉ねぎ 大根　人参 えのき茸　かいわれ大根	500	19.3	16.8	293	2.4
12 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ちらし寿司　お雑煮風みそ汁 海老のれんこんのかき揚げ 栗入りきんとん　田作り	牛乳 キャラメル ポップコーン	キャロット スコーン	米　小麦粉　栗 さつま芋　里芋 ﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ　ﾊﾞﾀｰ	高野豆腐　しらす 卵　えび　じゃこ 牛乳	干しいたけ　たけのこ　人参 玉葱　れんこん　コーン　みつば ほうれん草	513	16.6	15.3	290	1.5
13 土	お茶 ラムネ	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米	鶏肉	人参　玉葱　コーン　パセリ キャベツ　ブロッコリー 大根　しめじ茸					
15 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯　みそ汁 鶏肉の唐揚げ もやしサラダ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	野菜チヂミ	米　アマランサス	鶏肉　牛乳 ヨーグルト さつま揚げ	生姜　人参　玉葱　胡瓜 キャベツ　葉ねぎ　もやし リンゴ　バナナ　モモ	492	19.6	18.4	254	1
16 火	牛乳 ラムネ	ご飯　みそ汁 レンコン入り豆腐ハンバーグ ほうれん草のツナ和え	牛乳　みかん じゃこ大豆	ルヴァン 揚げもち	米　ごま パン粉	豆腐　ツナ　大豆 鶏肉　鶏肝臓　牛乳 油揚げ　じゃこ	れんこん　玉葱　かいわれ大根 ほうれん草　キャベツ　人参 南瓜　葉ねぎ　みかん	452	21.6	16.1	337	3.2
17 水	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 鯖の塩焼き 筑前煮	牛乳 南瓜ケーキ	バナナ	米 こんにゃく 小麦粉	鯖　牛乳 卵　鶏肉 豆腐	大根　人参　たけのこ 干し椎茸　絹さや 小松菜　南瓜	496	21	20.6	253	1.8
18 木	牛乳 ソフト せんべい	あんかけ野菜うどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のごま酢和え	お茶 おかかおにぎり	ちんすこう	うどん玉 米　ごま 小麦粉	竹輪 鶏肉 かつお節	玉葱　人参　えのき茸 キャベツ　生姜　小松菜 南瓜	466	14.5	12.7	169	1.6
19 金	牛乳 ハイハイン 野菜	冬野菜カレーライス 白菜の柚子ドレッシング和え バナナ	牛乳 セサミトースト	ぱりんこ きなこもち	米　バター じゃが芋 パン　ごま	牛肉　大豆 牛乳	玉葱　人参　大根　れんこん 白菜　えのき茸　ゆず バナナ	559	17.2	20.4	245	2.3
20 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり 大根サラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米 里芋	鶏肉	生姜　ほうれん草　人参 大根　胡瓜 えのき茸					
22 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯 タンドリー風チキン ごぼうサラダ　コンソメスープ	牛乳 焼き芋	バナナ	米　アマランサス さつま芋	鶏肉　ヨーグルト 牛乳	パセリ ごぼう　胡瓜　コーン 玉葱　ほうれん草　人参	485	18.1	17.5	259	1.5
23 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 野菜オムレツ 中華風和え物　みかん	牛乳　あまじゃこ ごぼうの甘辛揚げ	ふかし芋	米 春雨	豚肉　わかめ 卵　豆腐　竹輪 牛乳　じゃこ	玉葱　しめじ茸　ブロッコリー ピーマン　胡瓜　人参 葉ねぎ　みかん　ごぼう	458	18.8	16.5	296	2.4
24 水	牛乳 ラムネ	ご飯　鰆の蒲焼き 中華風おからの炒り煮 みそ汁　バナナ	牛乳 パンプディング	ぽたぽた焼き ラムネ	米 パン こんにゃく	鰆　油揚げ 牛乳　卵 おから　豚肉	人参　小松菜 白菜　しめじ茸 バナナ　ミカン	493	21.4	17.7	272	1.6
25 木	牛乳 ソフト せんべい	パン　トマトサラダ えびとポテトのグラタン コンソメスープ	お茶 鶏ごぼうおにぎり	ぱりんこ きなこもち	パン　じゃが芋 ﾏｶﾛﾆ　ﾊﾞﾀｰ　米 小麦粉　パン粉	エビ　鶏肉 牛乳 チーズ　わかめ	ほうれん草　玉葱 トマト　胡瓜　ごぼう 人参　かぶ　かぶの葉	531	19	18.8	303	1.1
26 金	牛乳 ハイハイン 野菜	高菜チャーハン コロコロ大豆サラダ もやしスープ　りんご	牛乳 小倉 ホイップサンド	ルヴァン 揚げもち	米 さつま芋 パン	豚肉　大豆 生クリーム 小豆　牛乳	人参　玉葱　高菜漬け コーン　胡瓜 もやし　豆苗　りんご	510	17.8	19.1	221	1.7
27 土	お茶 ラムネ	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米	豚肉	白菜　玉葱　人参 ブロッコリー　コーン 大根					
29 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 鶏肉の照り焼き おかか和え　みかん	牛乳 のり塩ポテト	きな粉 パンケーキ	米 じゃが芋	鶏肉　豆腐　牛乳 ちくわ　青のり わかめ　かつお節	白菜　小松菜 かいわれ大根 みかん	536	20.6	21.9	243	1.8
30 火	牛乳 ラムネ	ご飯　みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 ゴママヨネーズ和え	牛乳　じゃこ 黒糖クッキー	ぽたぽた焼き ラムネ	米　ごま 小麦粉 バター	豚肉　ひじき　卵 豆腐　油揚げ じゃこ　牛乳	キャベツ　小松菜 葉ねぎ ピーマン　たけのこ　玉葱　にんにく	486	20.4	19.4	319	2.3
31 水	牛乳 ハイハイン 野菜	トマトクリームスパゲティー ポテトサラダ オレンジ	お茶 小松菜 ゆかりおにぎり	メロンパン	スパゲティ じゃが芋　米	鮭 生クリーム しらす　牛乳	しめじ茸　玉葱　ほうれん草 トマト　人参　胡瓜　キャベツ オレンジ　小松菜	471	20.4	12	200	2

2024年1月の献立は、 緑起を担ぎ

『たくましく育ち、めでたく、よろこび、マメに暮らせるように』 と願い、

『ごぼう』・『鯛』・『こんぶ』・『えび』・『れんこん』などの料理をとりいれています。

新年から縁起の良い食材を少しでも食べ、2024年も大きく成長し良い年にしましょう！！

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス

管理栄養士　作成