



# 1月献立表

2023/12/22



甲ノ原保育園

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
木	4	野菜 ジュース	しょうゆラーメン 大根とツナの煮物 みかん	ココアカップケーキ  豆乳	中華麺・鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・大根 ツナ・しょうが・ホットケーキMIX・バター 牛乳・ココア
	18		ひじきごはん・竹輪の磯辺揚げ お雑煮(幼児) 具だくさん汁(未満児) たくあん・みかん	トマトリゾット  麦茶	精白米・胚芽米・もち米・ひじき・油揚げ・鶏肉・大根 人参・水菜・白菜・ねぎ・ホールトマト缶・牛乳 竹輪・青のり・小麦粉・玉ねぎ
金	5	グレープ ジュース	鮭チャーハン れんこんとひじきのサラダ キャベツとコーンのスープ・みかん	メイプルラスク  豆乳	精白米・胚芽米・鮭・人参・ねぎ・ごま油 れんこん・ひじき・コーン・マヨドレ・ごま メイプルシロップ・マーガリン・食パン
	19	豆乳	フィッシュバーガー・れんこんのサラダ キャベツとウインナーのトマトスープ ヨーグルト	ラーメン  麦茶	ショートロール・鮭・小麦粉・牛乳・パン粉・キャベツ・しょうが・鶏肉 れんこん・ひじき・コーン・マヨドレ・メイプルシロップ・ごま・ごま油・じゃが芋 玉ねぎ・人参・キャベツ・ウインナー・パセリ・ホールトマト・中華麺
土	6 20	野菜 ジュース	煮込みうどん ポテトサラダ ヨーグルト	そばごはん  麦茶	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・竹輪 ごま油・じゃが芋・コーン・ベーコン・きゅうり マヨドレ・豆乳・精白米・胚芽米・しょうが・豚肉
月	22	グレープ ジュース	ミートスパゲティ 白菜のさっぱりサラダ ブロッコリーのスープ バナナ	Caおにぎり  豆乳	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールトマト 白菜・りんご・きゅうり・ブロッコリー・ベーコン 精白米・胚芽米・しらす・チーズ・ごま・コーン
火	9 23	野菜 ジュース	ごはん たらふくフライ チャプチェ もやしと厚揚げのみそ汁・みかん	バナナ ショコラ  牛乳	精白米・胚芽米・たら・小麦粉・豆乳・パン粉 パセリ・春雨・人参・玉ねぎ・ほうれん草・豚肉 にんにく・しょうが・ごま・もやし・厚揚げ・ココア
水	10 24	グレープ ジュース	ごはん 豆腐のあんかけ煮 きゅうりとツナの酢の物 春雨のスープ・いよかん	ミートパン  牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・かにかま・鶏肉・しめじ ねぎ・にら・人参・片栗粉・きゅうり・大根・わかめ ツナ・春雨・水菜・食パン・豚肉・玉ねぎ・チーズ
木	11	★☆☆お誕生日会☆☆★ ☆★正月お祝い御膳☆☆★			
	25	野菜 ジュース	チキンカレーライス 千切り野菜のサラダ バナナ	チョコチップ入り カップケーキ  豆乳	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 コーン・バター・米粉・カレー粉・牛乳・キャベツ きゅうり・大根・ホットケーキMIX・チョコチップ
金	12 26	豆乳	シュガーマーガリンサンド 温野菜のサラダ 白菜と肉団子のクリームスープ ヨーグルト	塩昆布 焼きそば  グレープジュース	食パン・マーガリン・じゃが芋・ブロッコリー・カリフラワー 人参・レタス・ベーコン・ごま・豚肉・玉ねぎ・牛乳 片栗粉・しょうが・ねぎ・バター・米粉・中華麺 白菜・キャベツ・ウインナー・塩昆布
土	13 27	野菜 ジュース	タンメン さつまいものサラダ ヨーグルト	ケチャップ ごはん 麦茶	中華麺・豚肉・白菜・もやし・人参・しょうが・ごま油 さつまいも・きゅうり・ベーコン・マヨドレ・豆乳 精白米・胚芽米・玉ねぎ
月	15 29	グレープ ジュース	ごはん ぶりの幽庵焼き ブロッコリーの納豆和え 水菜のスープ・いよかん	きな粉パン  牛乳	精白米・胚芽米・ぶり・しょうが・ゆず・ごま油 ブロッコリー・かにかま・人参・挽わり納豆 水菜・玉ねぎ・ショートロール・きな粉
火	16 30	野菜 ジュース	ごはん 手作りがんも 筑前煮 白菜としめじのみそ汁・みかん	メイプル カップケーキ  牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・人参・やまいも・片栗粉 鶏肉・こんにゃく・ごぼう・れんこん・里芋 白菜・しめじ・ホットケーキMIX・バター・メイプルシロップ ひじき
水	17 31	グレープ ジュース	中華丼 ほうれん草とツナの和え物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	もちもちチーズ パン  豆乳	精白米・胚芽米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参 たけのこ・まいたけ・ほうれん草・もやし・ツナ 豆腐・わかめ・ホットケーキMIX・白玉粉 チーズ・片栗粉

給食室  
から

・エネルギー 584kcal      ・たんぱく質 21.0g      ・脂質 22.3g

今月は、11日がお誕生日会の為別献立、26日がお弁当箱ランチになります。

18日はお餅つきです。幼児さんお雑煮が出ます。

材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て、次回の調理法を検討し、工夫しています。

