



1月 献立表



令和6年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
10	水	玄米入りご飯 冬野菜のスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ みかん	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 玄米 パン粉 片栗粉 無塩バター 薄力粉 砂糖	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	
11	木	ふりかけご飯 すまし汁 干草焼き ふるふき大根 りんご	【鏡開き】おしるこ 鶏肉 高野豆腐 味噌 小豆	米 小切麩 油 砂糖 ごま もち米	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 チンゲン菜 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	
12	金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草の炒め物 パナナ	マシュマロサンドクラ ッカー 牛乳	厚揚げ 味噌 赤魚 牛乳 マシュマロ	米 砂糖 油 クラッカー マシュマロ	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 塩
15	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ブロッコリー キャベツ パナナ 黄桃缶 バイン缶 バセリ	水 ハヤシベース 殺物酢 塩	
16	火	ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え りんご	油揚げ 味噌 牛乳	米 コロッケ 油 バイシート グラニュー糖	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 大根 人参 なめ茸 ほうれん草 りんご	水 中濃ソース こいくちしょうゆ	
17	水	ご飯 味噌汁 ぶり大根 納豆和え グレープフルーツ	味噌 ぶり 納豆 牛乳	米 小切麩 砂糖 ポップコーン 油	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり グレープフルーツ 青のり	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	
18	木	豚丼 味噌汁 チーズ入りマカロニサラダ パナナ	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ えのき茸 昆布 キャベツ 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩	
19	金	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 具沢山味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 里芋 さつま芋 砂糖	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん 寒天	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん	
20	土	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え パナナ	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 殺物酢	
22	月	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 大根のごままぶし チーズ	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 ほうれん草	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	
23	火	ご飯 中華スープ ホイコーロー ピーンと野菜のサラダ みかん	干しえび 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 ピーン ごま さつま芋	もやし 小松菜 キャベツ ビーマン 人参 しょうが にんにく きゅうり みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 万能つゆ	
24	水	野菜パン コンソメスープ チキンハンバーグ フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	野菜パン パン粉 砂糖 片栗粉 油 米	南瓜 人参 エリンギ 玉ねぎ 白菜 コーン わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ 殺物酢	
25	木	ご飯 味噌汁 たちの漬け焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ	味噌 たら クリーム 牛乳	米 ごま油 フルーツパン	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ トマトドレッシング	
26	金	雑穀ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリーム煮 ブロッコリーとツナの和え物 チーズ	味噌 鶏肉 粉豆腐 牛乳 かつおフレーク チーズ	米 もちきび 黒米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 油 コーンフレーク	干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 昆布 白菜 人参 しめじ グリンピース ブロッコリー もやし	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	
29	月	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ りんご	味噌 鶏肉 煮干し	米 小切麩 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 きゅうり りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	
30	火	ゆかりご飯 味噌汁 しらすの玉子とじ ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	高野豆腐 味噌 しらす 鶏卵 牛乳	米 ジャガイモ 油 砂糖 いちごプリン クラッカー	ゆかり 干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 白菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	
31	水	ミートソーススパゲティ コンソメスープ コーンサラダ ジョア	豚ひき肉 ジョア 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 バセリ 大根 コーン	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 殺物酢 ベーキングパウダー ココア	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼児	目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼児	平均量	601	22.2	17.8	301	1.6
乳児	目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳児	平均量	499	18.1	14.3	251	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。