

# 1 月 献 立 表



2024年01月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時,○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
4	木	ツナカレー、大根のごま塩サラダ、もも缶	米、じゃがいも、 <b>パームオイル</b> (甘口)、油	◎牛乳、ツナ水煮缶、蒸し大豆、ごま、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、もも缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	548	589
5 19	金	高野豆腐のオランダ煮、ひじきとちりめんの和え物、りんご、ご飯	米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、凍り豆腐、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	りんご、キャベツ、◎いちごジャム・低糖度、にんじん、しめじ、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ジャムサンドクラッカー	421	452
6 20	土	スパゲティナポリタン、焼きポテト	じゃがいも、スパゲティ、ケチャップ、油	◎牛乳、 <b>ウインナー</b> 、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト詰、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン(冷凍)、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	458	482
9 23	火	鶏肉の塩こうじ焼、七草入りごまあえ、のっぺい汁、ご飯	米、さといも、◎焼ふ(車ふ)、◎砂糖、板こんにゃく、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、◎ <b>バター</b> 、しょうゆ、◎きな粉、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、かぶ、ごぼう、かぶ・葉、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎お麩のラスク	541	606
10 24	水	中華丼、春雨の酢の物、りんご	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、◎ <b>チーズ</b> 、 <b>さつま揚げ</b> 、えび、 <b>ハム</b> 、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット、◎チーズ	527	555
11 25	木	松風焼き、ブロッコリーの塩ゆで、かきたま汁、ご飯	米、◎小麦粉、じゃがいも、◎砂糖、◎油、 <b>パン粉</b> 、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、 <b>卵</b> 、◎調製豆乳、◎黒豆、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、◎牛乳、◎くろまめ豆乳蒸しパン	511	611
12 26	金	魚の照り焼き、れんこんのきんぴら、青菜納豆、みかん、ご飯	◎さつまいも、米、じゃがいも、◎砂糖、板こんにゃく、◎油、砂糖、油	◎牛乳、さわら、納豆、ちくわ、しょうゆ、ごま、◎黒ごま、◎しょうゆ、◎牛乳	みかん、こまつな、れんこん、にんじん、ピーマン、ほしのり	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎大学芋	543	613
13 27	土	五目みそうどん、りんご	干しうどん、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、しょうゆ	りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	465	486
15 29	月	肉じゃが、もやしとわかめの酢の物、手作りふりかけ、ご飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、◎小麦粉、◎ながいも、砂糖、◎油、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、◎木綿豆腐、◎ちくわ、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎かつお節	たまねぎ、もやし、◎キャベツ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、ひじき、◎刻みこんぶ、カットわかめ、◎あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎お好み焼き	479	529
16 30	火	魚の塩焼き、切り干し大根の和え物、かぶのみそ汁、ご飯	米、◎白玉粉、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎ねりあん、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎絹ごし豆腐、いわし(煮干し)、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	かぶ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、かぶ・葉	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎おしるこ(16日)、さつまいもとりんごのきんとん(30日)	415	580
17 31	水	ヒレカツ、五目とえ、きざみ昆布のじゃこ煮、ご飯	米、◎小麦粉、しらたき、 <b>パン粉</b> 、小麦粉、◎グラニュー糖、油、ケチャップ、砂糖	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、◎ <b>バター</b> 、油揚げ、しらす干し、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、刻みこんぶ、干しいたけ、◎りんご	◎牛乳、◎りんご、◎牛乳、◎バタークッキー	491	594
18	木	ポークカレー、大根サラダ、みかん	じゃがいも、米、 <b>パームオイル</b> (甘口)、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、しらす干し、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、りんご、グリーンピース(冷凍)、きゅうり	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	557	609
22	月	ふわふわ煮、おじゃごとじゃこのおかか和え、りんご、ひじきごはん	米、じゃがいも、◎ <b>食パン</b> 、焼ふ(車ふ)、砂糖、◎ <b>マーガリン・ソフトタイプ</b> 、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、◎つぶしあん(砂糖添加)、しょうゆ、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、葉ねぎ、干しいたけ、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎小倉トースト	557	602

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。  
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。