

# 🍷 1月 給食献立表 🍷

令和 6年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上用 エネルギー 値	三歳未満用 エネルギー 値
4 木	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
5 金	ごはん ミートボール 五目豆煮 キャベツとしめじの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・ミートボール ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・生いも板こんにやく ・三温糖・お子様せんべい ・カルシウムせんべい	・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ	461kcal 1.4g	410kcal 1.2g
9 火	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根とひじきの炒め煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 星食べよ 牛乳 人参の蒸しパン	・さば・生揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・三温糖・星たべよ ・ホットケーキミックス	・切干しだいこん・乾ひじき ・にんじん・さやいんげん・なめこ ・青ねぎ	384kcal 1.7g	312kcal 1.4g
10 水	ご飯 酢鶏 切干大根の煮物 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも肉・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・三温糖・片栗粉・さつまいも ・食パン	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・青ピーマン・トマトケチャップ ・切干しだいこん・青ねぎ・りんご ・いちごジャム	367kcal 1.9g	365kcal 1.4g
11 木	ごはん 鮭のムニエル 白菜のツナサラダ じゃが芋と青梗菜の味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 かぼちゃのケーキ	・ぎんざけ ・まくろ油漬缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・ごま油・三温糖・調合油 ・いりごま・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・はくさい・ほうれんそう ・冷凍コーン・長ねぎ・チンゲンサ ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ	358kcal 1.8g	357kcal 1.4g
12 金	コッパパン キーマカレー ブロッコリーのマヨネーズ和え りんご	牛乳 ふかし芋 牛乳 おはぎ	・牛ひき肉・ぶたひき肉 ・大豆水煮缶詰・普通牛乳 ・きな粉	・コッパパン・カレールウ ・マヨネーズ・さつまいも ・精白米・もち米・三温糖	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ホールトマト・ブロッコリー ・冷凍コーン・りんご	339kcal 2.3g	344kcal 1.7g
13 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
15 月	ご飯 赤魚の煮つけ いんげんとささみのごま和え 白菜とあげの味噌汁	牛乳 星食べよ 牛乳 たい焼き	・あかうお・若鶏ささ身 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・いりごま ・星たべよ・たい焼き	・しょうが・さやいんげん・にんじん ・はくさい・青ねぎ	337kcal 1.6g	382kcal 1.4g
16 火	親子丼 ひじきの豆煮 毎日トリプシヨーグルト	牛乳 りんご 牛乳 あずき入り蒸しパン	・鶏卵・若鶏もも肉 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・焼き竹輪 ・毎日トリプシヨーグルト ・普通牛乳・調整豆乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ ・普通牛乳・淡色辛みそ	・精白米・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・青ねぎ・乾ひじき ・にんじん・りんご	326kcal 1.6g	332kcal 1.3g
17 水	ナポリタンスパゲティ 大根サラダ チーズ	牛乳 ふかし芋 牛乳 五平餅	・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ ・普通牛乳・淡色辛みそ	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・さつまいも・精白米 ・三温糖・いりごま	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・だいこん ・きゅうり・冷凍コーン	306kcal 1.8g	357kcal 1.5g
18 木	ごはん 鮭の塩焼き 大根の煮物 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 パナナ	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖	・だいこん・えのきだけ・青ねぎ ・にんじん・バナナ	309kcal 1.1g	310kcal 0.9g
19 金	【食育の日】 ごはん 鶏肉のじゅんじゅん きゅうりとツナの酢の物 りんご	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 あずき入り蒸しパン	・若鶏もも肉・焼き豆腐 ・まくろ油漬缶詰 ・普通牛乳・調整豆乳 ・ゆで小豆缶詰	・精白米・しらたき・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・はくさい・青ねぎ ・生しいたけ・えのきだけ・きゅうり ・冷凍コーン・カットわかめ・りんご ・冷凍くりかぼちゃ	378kcal 1.3g	378kcal 1.0g
22 月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 チーズトースト	・たら・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・天ぷら粉 ・三温糖・じゃがいも ・お子様せんべい・食パン	・あおのり・切干しだいこん ・にんじん・キャベツ・青ねぎ	337kcal 1.8g	371kcal 1.6g
23 火	ご飯 豚だいこん ポテトサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 りんご 牛乳 人参フレンチトースト	・ぶたもも肉・淡色辛みそ ・ロースハム・生揚げ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・生いも板こんにやく ・三温糖・じゃがいも ・マヨネーズ・食パン ・有塩バター	・だいこん・にんじん・しょうが ・きゅうり・レタス・こまつな ・えのきだけ・バナナ・りんご	357kcal 2.2g	328kcal 1.6g
24 水	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの彩りサラダ 五目味噌汁 みかん缶	牛乳 ふかし芋 牛乳 ソファール 牛乳 カルシウムせん	・さば・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・ソファール	・精白米・三温糖・調合油 ・さつまいも ・カルシウムせんべい	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・赤ピーマン・カットわかめ ・だいこん・にんじん・ごぼう ・青ねぎ・みかん缶詰	316kcal 1.3g	358kcal 1.0g
25 木	ひじきごはん 照り焼きチキン ほうれん草とえのきのおひたし バナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 フライドポテト	・若鶏もも肉・かつお節 ・普通牛乳	・精白米・三温糖・じゃがいも ・片栗粉・調合油	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・しょうが・ほうれんそう ・えのきだけ・バナナ ・冷凍くりかぼちゃ	394kcal 0.9g	329kcal 0.7g
26 金	【お誕生日会】 赤飯 ミートローフ マカロニサラダ 千切りスープ りんご	牛乳 蒸し人参 牛乳 プチケーキ	・あずき・ぶたひき肉 ・牛ひき肉・調整豆乳 ・ロースハム・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・パン粉 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・カステラ	・たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル ・トマトケチャップ・きゅうり ・レタス・セロリー・長ねぎ・りんご ・にんじん・みかん缶詰	330kcal 1.1g	300kcal 0.9g
27 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 星食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
29 月	ごはん 鮭のカレー照り焼き 里芋の炒り煮 なめこと白菜の味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ばななスティックケー キ	・さけ・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・冷凍さといも ・お子様せんべい ・お米でバナナのスティックケーキ	・だいこん・にんじん・なめこ ・はくさい・たまねぎ	359kcal 1.6g	329kcal 1.5g
30 火	ポークカレー ひじきとキャベツのサラダ パイン缶	牛乳 ふかし芋 牛乳 毎日トリプシヨーグルト 牛乳 ぼたぼた焼き	・ぶたもも肉・ベーコン ・普通牛乳 ・毎日トリプシヨーグルト	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・マヨネーズ ・さつまいも・ぼたぼたやき	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・乾ひじき ・キャベツ・冷凍コーン ・パインアップル缶詰	398kcal 2.2g	328kcal 1.6g
31 水	味噌肉うどん 竹輪の磯辺揚げ いよかん	牛乳 蒸し人参 牛乳 和風ツナおにぎり	・ぶたもも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・焼き竹輪 ・普通牛乳 ・まくろ油漬缶詰	・ゆでうどん・天ぷら粉 ・調合油・精白米	・冷凍くりかぼちゃ・長ねぎ ・はくさい・あおのり・いよかん ・にんじん・こまつな	317kcal 2.0g	318kcal 1.5g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。  
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパパン・ピケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。  
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。