



# 2024年1月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	月								
2	火								
3	水								
4	木	麦茶 カリウムせんべい	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 マカロニきな粉	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ごま 油・ごま・マカロ ニ	ツナ・牛乳・きな 粉	玉葱・人参・グリ ンピース・ひじ き・コーン・わか め・みかん缶	カレールウ・酢・ 醤油・塩
5	金	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	伊達巻き風卵焼き 刻み昆布の炒め煮 すまし汁(花麩・鶏肉・ほうれん草)	牛乳 七草がゆ	米・砂糖・しらた き・油・お麩	納豆・卵・はんぱ ん・ちくわ・鶏 肉・牛乳	昆布・人参・ほう れん草・カブ・カ ブ菜・七草	かつおだし・塩・ みりん・醤油
6	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 大根とハムのサラダ スープ(さつま芋・しめじ)	牛乳 ハッシュドポテト ウインナー	米・砂糖・マヨ ネーズ・油・さつ ま芋・ハッシュド ポテト	鶏肉・ハム・牛 乳・ウインナー	にんにく・大根・ 人参・きゅうり・ わかめ・しめじ	酒・味噌・塩・酢・ 醤油・コンソメ
7	日								
8	月			成人の日					
9	火	麦茶 ビスケット	うどん	かき玉うどん さつま芋とツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 ごぼうチップス・れんこんチップス フライドポテト	うどん・油・片栗 粉・さつま芋・マ ヨネーズ・砂糖・ じゃが芋	卵・鶏肉・ツナ・ ヨーグルト・牛 乳	小松菜・玉葱・干 し椎茸・人参・ きゅうり・ごぼ う・れんこん	塩・中華だし・醤 油
10	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	松風焼き ブリ大根 すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳 オレンジ 鯛焼き	米・砂糖・パン 粉・片栗粉・ご ま・油・鯛焼き	鶏肉・鰯・豆腐・ 牛乳	玉葱・大根・人 参・万能ねぎ・生 姜・水菜・オレン ジ	味噌・酒・みり ん・かつおだし・ 醤油・塩
11	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	大豆入り筑前煮 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 乳児:きな粉おはぎ 幼児:鏡開き餅	米・里芋・こん にやく・油・砂 糖・ごま油・も ち・片栗粉	大豆・鶏肉・じゃ この油揚げ・牛 乳・きな粉	人参・ごぼう・椎 茸・いんげん・小 松菜・きゅうり・ もやし	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・味噌
12	金	お誕生会 麦茶 カリウムせんべい	クロワッサン	ミートボール ほうれん草とベーコンのソテー マカロニスープ	牛乳 ケーキ	クロワッサン・油・ パン粉・砂糖・片 栗粉・バター・マ カロニ・ケーキ	豚肉・牛乳・ペ ーコン	玉葱・ほうれん 草・人参・コー ン・ブロッコ リー・いちご	塩・ケチャップ・ ソース・コンソメ
13	土	麦茶 ゼリー	チャーハン	豆腐とささみのパンジャンジー風 中華スープ(カニカマ・キャベツ)	牛乳 プチダノン ポーロ	米・ごま油・砂 糖・マヨネーズ・ ごま・片栗粉・ ポーロ	豚肉・卵・かまほ こ・豆腐・鶏肉・ カニカマ・牛乳・ プチダノン	長葱・グリーン ピース・きゅう り・人参・キャバ ツ	塩・中華だし・醤 油・味噌・酢
14	日								
15	月	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	鱈のチーズパン粉焼き キャベツとウインナーのカレー風味炒め 豆乳スープ(じゃが芋・白菜)	ヨーグルトドリンク バナナケーキ	米・パン粉・オリ ブ油・油・じゃ が芋・ホットケー キミックス粉・砂 糖・バター	鱈・チーズ・ウ ィンナー・豆乳・ ヨーグルトドリ ンク・牛乳	にんにく・キャバ ツ・人参・玉葱・ 白菜・バナナ・レ モン汁	ふりかけ・塩・コ ンソメ・カレー 粉・味噌

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	470	17.4	16.6	60.3	1.9
3~5歳	600	22.7	21.8	75.5	2.5



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	火	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 れんこんとかまぼこのサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	牛乳 ハムチーズトースト	米・マヨネーズ・ ごま・食パン	鶏肉・かまぼこ・ 牛乳・ハム・チ ーズ	マーマレードジャ ム・れんこん・人 参・きゅうり・小 松菜・ごぼう	酒・醤油・塩・か つおだし・味噌
17	水	麦茶 小魚せんべい	中華丼	ブロッコリーとカリフラワーの中華サラダ 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 カスタードパイ	米・ごま油・砂 糖・片栗粉・ご ま・パイ皮・小麦 粉・バター	豚肉・えび・牛 乳・卵	白菜・人参・チンゲ ン菜・玉葱・椎茸・生 姜・ブロッコリー・カ リフラワー・わかめ・ 長葱	酒・塩・中華だ し・醤油・酢
18	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 マカロニきな粉	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ごま 油・ごま・マカロ ニ	ツナ・牛乳・きな 粉	玉葱・人参・グリ ンピース・ひじ き・コーン・わか め・みかん缶	カレールウ・酢・ 醤油・塩
19	金	麦茶 カリウムせんべい	納豆ごはん	厚焼き卵 刻み昆布の炒め煮 すまし汁(鶏肉・ほうれん草)	牛乳 たらごと野沢菜のおにぎり	米・砂糖・しらた き・油	納豆・卵・はんぱ ん・ちくわ・鶏 肉・牛乳・たらこ	昆布・人参・ほう れん草・野沢菜	かつおだし・塩・ みりん・醤油
20	土	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 大根とハムのサラダ スープ(さつま芋・しめじ)	牛乳 ハッシュドポテト ウインナー	米・砂糖・マヨ ネーズ・油・さつ ま芋・ハッシュド ポテト	鶏肉・ハム・牛 乳・ウインナー	にんにく・大根・ 人参・きゅうり・ わかめ・しめじ	酒・味噌・塩・酢・ 醤油・コンソメ
21	日								
22	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鱈の竜田揚げ 白菜とハムのサラダ スープ(ブロッコリー・人参)	牛乳 ココアプリン おせんべい	米・片栗粉・油・ 砂糖・寒天・おせ んべい	鱈・ハム・牛乳	生姜・白菜・きゅ うり・人参・ブ ロッコリー	醤油・みりん・ 塩・酢・コンソ メ・ココア
23	火	麦茶 野菜せんべい	うどん	かき玉うどん さつま芋とツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 ごぼうチップス・れんこんチップス フライドポテト	うどん・油・片栗 粉・さつま芋・マ ヨネーズ・砂糖・ じゃが芋	卵・鶏肉・ツナ・ ヨーグルト・牛 乳	小松菜・玉葱・干 し椎茸・人参・ きゅうり・ごぼ う・れんこん	塩・中華だし・醤 油
24	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	松風焼き ブリ大根 すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳 オレンジ 鯛焼き	米・砂糖・パン 粉・片栗粉・ご ま・油・鯛焼き	鶏肉・鰯・豆腐・ 牛乳	玉葱・大根・人 参・万能ねぎ・生 姜・水菜・オレン ジ	味噌・酒・みり ん・かつおだし・ 醤油・塩
25	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	大豆入り筑前煮 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁(油揚げ・もやし)	牛乳 五平餅風	米・里芋・こん にやく・油・砂 糖・ごま油・ごま	大豆・鶏肉・じゃ この油揚げ・牛 乳	人参・ごぼう・椎 茸・いんげん・小 松菜・きゅうり・ もやし	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・味噌
26	金	麦茶 カリウムせんべい	ロールパン	ポークシチュー ほうれん草と卵のサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 すいとん	ロールパン・じゃ が芋・バター・小 麦粉・砂糖・マヨ ネーズ・里芋	豚肉・卵・牛乳・ 鶏肉	玉葱・人参・グリ ンピース・トマト 水菜・ほうれん草・ きゅうり・りんご・ 大根・万能ねぎ	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・味噌
27	土	麦茶 ゼリー	チャーハン	豆腐とささみのパンジャンジー風 中華スープ(カニカマ・キャベツ)	牛乳 プチダノン ポーロ	米・ごま油・砂 糖・マヨネーズ・ ごま・片栗粉・ ポーロ	豚肉・卵・かまほ こ・豆腐・鶏肉・ カニカマ・牛乳・ プチダノン	長葱・グリーン ピース・きゅう り・人参・キャバ ツ	塩・中華だし・醤 油・味噌・酢
28	日								
29	月	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	鱈のチーズパン粉焼き キャベツとウインナーのカレー風味炒め 豆乳スープ(じゃが芋・白菜)	ヨーグルトドリンク バナナケーキ	米・パン粉・オリ ブ油・油・じゃ が芋・ホットケー キミックス粉・砂 糖・バター	鱈・チーズ・ウ ィンナー・豆乳・ ヨーグルトドリ ンク・牛乳	にんにく・キャバ ツ・人参・玉葱・ 白菜・バナナ・レ モン汁	ふりかけ・塩・コ ンソメ・カレー 粉・味噌
30	火	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 れんこんとかまぼこのサラダ 味噌汁(小松菜・ごぼう)	牛乳 ハムチーズトースト	米・マヨネーズ・ ごま・食パン	鶏肉・かまぼこ・ 牛乳・ハム・チ ーズ	マーマレードジャ ム・れんこん・人 参・きゅうり・小 松菜・ごぼう	酒・醤油・塩・か つおだし・味噌
31	水	麦茶 小魚せんべい	中華丼	ブロッコリーとカリフラワーの中華サラダ 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 カスタードパイ	米・ごま油・砂 糖・片栗粉・ご ま・パイ皮・小麦 粉・バター	豚肉・えび・牛 乳・卵	白菜・人参・チンゲ ン菜・玉葱・椎茸・生 姜・ブロッコリー・カ リフラワー・わかめ・ 長葱	酒・塩・中華だ し・醤油・酢

## 1月旬の食材

- ・鱈・鰯・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・長葱・野沢菜・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんこん
- ・オレンジ・みかん・レモン