



1月給食献立表



令和5年度

認定こども園八代保育園

| 曜日 | 日 | 献立名 | 以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分 | エネルギー源 | 体を作る | 体の調子を 整える | 調味料 | おやつ ★…手作り | 未満児(1~2歳児) | |
|----|----------|------------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------|---|
| | | | | | | | | | 主食 | 午前おやつ 午後おやつ |
| 月 | 15 29 | 竹輪の磯部揚げ れんこんサラダ 豆腐の味噌汁 | ① 299kcal ② 13.4g ③ 12.3g ④ 2.5g | 油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖 ごま | 竹輪 青のり ハム 木綿豆腐 味噌 煮干し | れんこん 白菜 人参 ほうれん草 玉葱 キャベツ 小松菜 | 和風だし 塩 酢 しょうゆ | 麦茶 ★マッシュマロ サンド | ごはん | 牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★マッシュマロ サンド |
| 火 | 16 30 | 焼きそば 旬野菜のきんぴら 生姜スープ | ① 293kcal ② 11.2g ③ 12.5g ④ 0.9g | 油 三温糖 ごま油 | 豚肉 さつま揚げ 卵 | 玉葱 人参 キャベツ もやし 白菜 ごぼう 大根 長葱 生姜 ほうれん草 | ソース しょうゆ 塩 中華だし | 麦茶 ヨーグルト パイ | 焼きそば | 牛乳 ウエハース 麦茶 ヨーグルト パイ |
| 水 | 10 24 | 根菜つくね(蓮根) 白菜のおかか和え 春雨スープ | ① 272kcal ② 19.3g ③ 5.1g ④ 1.5g | 三温糖 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 かつお節 わかめ | 玉葱 人参 れんこん 白菜 大根 ほうれん草 もやし | 和風だし しょうゆ 塩 | ★ミミシ バナナ おせんべい 小魚 | ごはん | 牛乳 クッキー 牛乳 バナナ おせんべい |
| 木 | 4 18 | 松風焼き 紅白なます 手毬麩のすまし汁 | ① 230kcal ② 14.1g ③ 7.5g ④ 0.9g | ごま 三温糖 手毬麩 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 味噌 煮干し | 人参 玉葱 大根 白菜 もやし 長葱 小松菜 | 酢 塩 和風だし 料理酒 | 麦茶 ★ミルク ラスク | ゆかりごはん | 牛乳 クラッカー 麦茶 ★ミルク ラスク |
| 金 | 5 19 | さつま芋のグラタン ベーコンサラダ りんご | ① 417kcal ② 19.8g ③ 6.4g ④ 0.9g | バター さつま芋 油 三温糖 | 鶏肉 ベーコン ★ミミシ | 玉葱 人参 ほうれん草 レタス サニーレタス トマト りんご | コンソメ 塩 酢 鶏ガラだし しょうゆ | 麦茶 ★キャベツと 鶏ひき肉の おにぎり | ロールパン | 牛乳 せんべい 麦茶 ★キャベツと 鶏挽肉のおにぎり |
| 土 | 6 20 | ハンバーグ 野菜ソテー スープ | ～お誕生日会メニュー (9日)～ ♪野菜たっぷりちゃんぽん麺 ♪揚げ餃子 ♪みかん ～おやつ～ ♪麦茶 ♪紅白ゼリー | | | | | | | 牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミゼリー |
| 月 | 22 | 豚の生姜焼き 白菜とツナのサラダ わかめと豆腐のスープ | ① 396kcal ② 14.9g ③ 23.5g ④ 1.7g | 三温糖 油 ごま マヨネーズ | 豚肉 ツナ 木綿豆腐 わかめ | 玉葱 人参 キャベツ 生姜 白菜 コーン缶 長葱 大根 | しょうゆ 料理酒 酢 塩 中華だし | 麦茶 ★チーズ 蒸しパン | ごはん | 牛乳 ウエハース 麦茶 ★チーズ 蒸しパン |
| 火 | 23 | 鮭のゆず味噌焼き ほうれん草のソテー かぼちゃほうとう汁 | ① 189kcal ② 13.4g ③ 4.4g ④ 1.3g | 三温糖 ほうとう麺 | 鮭 味噌 油揚げ 煮干し | ゆず 玉葱 人参 ほうれん草 かぼちゃ 長葱 大根 白菜 ごぼう | 塩 和風だし コンソメ | 麦茶 ★フルーツ ゼリー | かぼちゃ ほうとう | 牛乳 クラッカー 麦茶 ★フルーツ ゼリー |
| 水 | 17 31 | 鶏のレモン風味焼き 味噌ドレッシングサラダ 鶏ガラスープ | ① 321kcal ② 21.2g ③ 9.1g ④ 0.9g | 油 じゃがいも 三温糖 | 鶏むね肉 味噌 | 人参 玉葱 切干し大根 フロッコリー キャベツ 白菜 小松菜 | レモン汁 塩 料理酒 鶏ガラだし | 牛乳 りんご 野菜かりんとう 小魚 | わかめごはん | 牛乳 ビスケット 牛乳 りんご 野菜かりんとう |
| 木 | 11 25 | ポークカレー じゃこサラダ みかん | ① 423kcal ② 18.4g ③ 20.6g ④ 1.9g | 油 じゃが芋 | 豚肉 しらす干し | 玉葱 人参 ほうれん草 レタス サニーレタス トマト | カレールー ソース ケチャップ しょうゆ 塩 酢 | ★ミミシ ミニゼリー ウエハース 小魚 | ごはん | 牛乳 卵ボーロ 牛乳 ミニゼリー ウエハース |
| 金 | 12 26 | ぶりフライ チーズサラダ コンソメスープ | ① 303kcal ② 15.4g ③ 15.7g ④ 1.1g | 小麦粉 パン粉 じゃが芋 | ぶり チーズ | レタス 人参 きゅうり 玉葱 白菜 キャベツ フロッコリー | 塩 酢 こしょう コンソメ | 麦茶 12日 ★まゆだま 26日 ★五平餅 | ジャムパン | 牛乳 おせんべい 麦茶 12日 マカロニきな粉 26日 五平餅 |
| 土 | 14 28 | 鶏の唐揚げ 温野菜 フルーツ | 🌿今月のクッキングは「まゆだま」作りをします🌿 以上児さんは12日にエプロン、三角巾、マスクを 忘れずに持ってきてください♪ | | | | | | | 牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミゼリー |

★1月使用の旬の食材…キャベツ、ほうれん草、人参、みかん、白菜、長葱、ぶり
※ビタミンCが豊富な柑橘類には免疫力をアップして風邪予防の効果もあります



※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ