

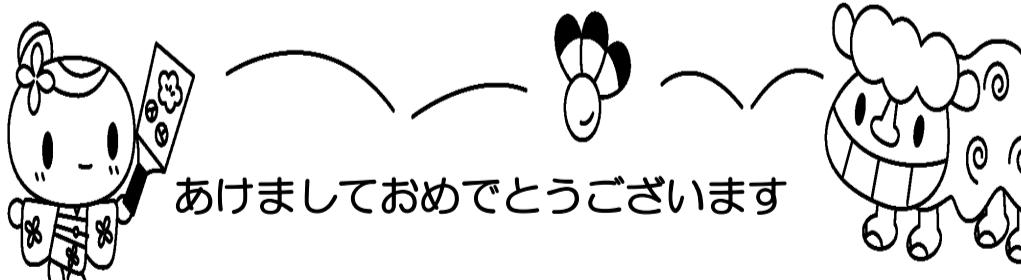
令和6年度 1月 献立表 氷川保育園

日曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
	午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
4 土	牛乳 小魚	肉たまあんかけうどん チキンナゲット プロッコリー バナナ 麦茶	ピスコ 麦茶	牛乳 小魚 豚バラ肉 鶏卵 チキンナゲット	うどん 片栗粉 ピスコ	長ねぎ プロッコリー バナナ	めんつゆ 砂糖 醤油 ケチャップ マヨネーズ
6・20 月	牛乳 小魚	ごはん つくね 春雨サラダ 味噌汁 麦茶 りんご (0・1歳児キウイフルーツ)	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳 小魚 鶏ひき肉 豆腐 海苔 鶏卵 蒲鉾 油揚げ ヨーグルト	精白米 パン粉 サラダ油 ごま 長芋 片栗粉 ジャム マロニー ごま油	玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参 なめこ 小ねぎ りんご バナナ	醤油 砂糖 醋 みりん 味噌 かつおだし
7・21 火	牛乳 小魚	バターロールパン ハムカツ れんこんサラダ スープ みかん 牛乳	七草がゆ(7日) 雑炊(21日) 麦茶	牛乳 小魚 ハム 鶏卵 ベーコン	バターロールパン 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま 精白米 コーン	れんこん プロッコリー 人参 キャベツ みかん 大根 小松菜	ソース 鶏がら マヨネーズ めんつゆ 醤油 かつおだし
8・22 水	牛乳 小魚	ごはん 千草焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	長芋ボール 牛乳	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏卵 豆乳 納豆 粉チーズ かつお節	精白米 コーン サラダ油 長芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 もやし 大根 長ねぎ キウイフルーツ	醤油 砂糖 かつおだし 味噌 めんつゆ
9・23 木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚(ほっけ) ごま豆乳鍋 味噌汁 いよかん 麦茶	フルーツリット 牛乳	牛乳 小魚 豆腐 豚ロース肉 豆乳 ほっけ	精白米 ごま油 ごま さつまいも クラッカー ホイップクリーム	白菜 人参 えのき 長ねぎ 玉ねぎ いよかん キウイ バナナ オレンジ	砂糖 みりん 醤油 ソース かつおだし 醋 マヨネーズ 塩
10・24 金	牛乳 小魚	きつねうどん 海老シュウマイ バナナ 麦茶	ピザトースト 牛乳	牛乳 小魚 わかめ 油揚げ 海老 ハム 豚ひき肉 スキムミルク チーズ	うどん 片栗粉 ごま油 食パン シュウマイの皮 コーン	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	めんつゆ 醤油 砂糖 みりん 塩 ケチャップ
11・25 土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉 わかめ 豆腐 鶏卵	精白米 ケーキシロップ ごま ホットケーキミックス バター	生姜 大根 きゅうり 人参 オレンジ	醤油 みりん 酢 砂糖 味噌 かつおだし
14・28 火	牛乳 小魚	あんかけラーメン 揚げ餃子 バナナ 麦茶	炊き込みおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 蒲鉾 豚モモ肉 油揚げ 鶏モモ肉	中華めん ごま油 サラダ油 餃子の皮 精白米 片栗粉	長ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし 白菜 生姜 しいたけ ごぼう	醤油 みりん みりん 塩 砂糖
♡15・29 水	牛乳 小魚	カレーライス フレンチサラダ スープ オレンジ 麦茶	肉まん 牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 ハム	精白米 ジャガイモ サラダ油 肉まん	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし キャベツ 大根 きゅうり オレンジ	カレールウ 鶏がら ブイヨン 酢 砂糖 塩
☆16 木	牛乳 小魚	ミニロールパン(乳児) フランスパン(幼児) 唐揚げ ミニグラタン ゆで野菜 コーンスープ プチダノン 麦茶	ミニケーキ フルーツ添え 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 チーズ プチダノン ベーコン	ミニロールパン 片栗粉 フランスパン サラダ油 マカロニ ホワイトソース コーン ミニケーキ	生姜 玉ねぎ プロッコリー マッシュルーム 人参 オレンジ キウイフルーツ いちご	醤油 みりん 塩 ブイヨン マヨネーズ
17・31 金	牛乳 小魚	ごはん 煮魚(カレイ) プロッコリーのマヨ炒め 豚汁 みかん 麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳 小魚 カレイ ワインナー 豚モモ肉 豆腐 おから 豆乳	精白米 コーン サラダ油 ホットケーキミックス	生姜 プロッコリー 人参 大根 長ねぎ みかん	砂糖 みりん 醤油 かつおだし マヨネーズ 味噌
18 土	牛乳 小魚	中華丼 チキンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ホットドック 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 竹輪 鶏ささ身 わかめ 豆乳 ウインナー	精白米 片栗粉 ごま油 サラダ油 ミニロールパン	人参 白菜 玉ねぎ 生姜 しいたけ きゅうり もやし えのき 小ねぎ キャベツ キウイフルーツ	醤油 みりん かつおだし 味噌 砂糖 マヨネーズ ケチャップ 醋
27 月	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚(鮭) 白和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 鮭 豆腐 竹輪 鶏卵	精白米 コーン ごま じゃがいも 練乳 ホットケーキミックス サラダ油	ほうれん草 人参 長ねぎ キウイフルーツ オレンジジュース	醤油 砂糖 マヨネーズ かつおだし 味噌
30 木	牛乳 小魚	ミニロールパン(乳児) フランスパン(幼児) ◎りんご 鶏肉のトマトソース煮 麦茶 白菜のおかか和え クリームシチュー	焼きそば 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 かつお節 ベーコン 豚モモ肉 青海苔	ミニロールパン 中華めん フランスパン ジャガイモ サラダ油	玉ねぎ トマト 白菜 人参 もやし りんご キャベツ 枝豆	ケチャップ ブイヨン 砂糖 シチュールウ ソース めんつゆ

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

♡15日はウェルカムランチです。☆16日は誕生日会メニューです。

◎30日の果物はりんごは2歳以上、0・1歳児はキウイフルーツの提供です。



新年、あけましておめでとうございます。

今年も旬の食材や行事食を取り入れて、子どもたちが給食を楽しめるような献立つくりを心がけていきたいと思います。保育園で目いっぱい遊んで、そして、沢山給食を食べてください。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1~2歳児	485kcal	20.4 g	15.4 g
3~5歳児	570kcal	23.1 g	16.7 g



「持ちやすくつかみやすい、子ども
の小さな手に合ったもの」が、子ども
のおはし選びのポイントとなります。
おはしの長さの目安としては、「親指
とひとさし指の先を広げた1.5倍く
らい」。材質は竹など滑りにくい素材
の物が良いでしょう。