



1月の献立表

2024年1月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
4	木 アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん みそチキンカツ 付)キャベツ オレンジゼリー すまし汁(チンゲン菜・えのき)	米、チキンカツ、サラダ油、和風だし、みそ、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、キャベツ、塩、オレンジゼリーの素、チンゲン菜、えのき、昆布だし	イチゴクッキー 牛乳	小麦粉、イチゴジャム、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 566kcal 蛋白質 14.8g 脂質 17.1g カルシウム 173mg
5	金 野菜ハイハイ 麦茶	ごはん さばの煮付け 付)さといも煮 切干大根 具沢山汁	米、さば、醤油、砂糖、みりん、人参、切干大根、油揚げ、和風だし、サラダ油、大キャベツ、小松菜、しめじ、白ねぎ、みそ	七草粥風 麦茶	米、かぶ、せり、大根、大根の葉、塩、酒、昆布だし、麦茶	エネルギー 518kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.4g カルシウム 208mg
6	土 のり塩おかき 麦茶	照り焼き丼 じゃがいものカレーソテー コンソメスープ(ほうれん草・エリンギ)	米、鶏肉、蒲焼のたれ、サラダ油、キャベツ、のり、じゃがいも、玉葱、ウインナー、カレーパウダー、野菜ブイヨン、塩、ほうれん草、エリンギ	ココロコ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、麦茶	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.9g カルシウム 87mg
9	火 ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 白身魚のフライ 付)いんげん ごぼうサラダ みかん 味噌汁(えのき・玉葱)	米、白身魚フライ(たら)、サラダ油、中濃ソース、いんげん、砂糖、醤油、ごぼう、きゅうり、人参、マヨネーズ、ごま、塩、みかん、えのき、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、牛乳	エネルギー 595kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.6g カルシウム 203mg
10	水 サッポロポテト 麦茶	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ(小松菜・しめじ)	米、豚肉、醤油、酒、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、塩、春雨、きくらげ、きゅうり、人参、コーン、冷やし中華スープ、小松菜、しめじ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 602kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.6g カルシウム 193mg
11	木 星たべよ 麦茶	豚丼 もやしのナムル イチゴゼリー すまし汁(いわしつみれ・大根)	米、豚肉、玉葱、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、もやし、チンゲン菜、人参、ツナ、中華だし、塩、ごま油、イチゴゼリーの素、いわしつみれ、大根、昆布だし、和風だし	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 629kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.4g カルシウム 189mg
12	金 クラッカー 麦茶	ごはん さわらのチーズ焼き 付)ブロッコリーのおかか和え じゃがいものコンソメ煮 みそけんちん	米、さわら、塩、チーズ、サラダ油、ブロッコリー、醤油、かつお節、じゃがいも、玉葱、人参、ウインナー、野菜ブイヨン、塩、豆腐、なす、ごぼう、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.6g カルシウム 221mg
13	土 きなこおかき 麦茶	しょうゆラーメン しゅうまい バナナ	ラーメン、豚肉、キャベツ、人参、コーン、醤油、サラダ油、鶏がらだし、醤油、ごま油、しゅうまい、バナナ	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、麦茶	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.5g カルシウム 54mg
15	月 アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん ハンバーグ~きのこあんかけ~ 付)人参甘煮 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・ねぎ)	米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、マッシュポテト、豆腐、しめじ、えのき、椎茸、和風だし、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、人参、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、白菜、ねぎ、昆布だし、みそ	ツナコーンおやき 牛乳	じゃがいも、片栗粉、青のり、ツナ、コーン、サラダ油、醤油、牛乳	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.4g カルシウム 164mg
16	火 野菜ハイハイ 麦茶	ごはん さけのちゃんちゃん焼き風 ほうれん草とウインナーのソテー すまし汁(もやし・わかめ)	米、さけ、酒、キャベツ、ピーマン、人参、しいたけ、サラダ油、みそ、砂糖、みりん、マーガリン、ほうれん草、玉葱、コーン、ウインナー、鶏がらだし、塩、醤油、もやし、わかめ、和風だし、昆布だし	豆腐のジャムスコーン 牛乳	小麦粉、豆腐、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、ブルーベリージャム、牛乳	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.5g カルシウム 201mg
17	水 のり塩おかき 麦茶	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(きくらげ・春雨)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレールー、中濃ソース、ケチャップ、リンゴジャム、白菜、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、フルーツカクテル缶、きくらげ、春雨、野菜ブイヨン、塩	ふらすく 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 561kcal 蛋白質 16.5g 脂質 19.9g カルシウム 220mg
18	木 ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 豚肉のスタミナ炒め わかめサラダ◎ 味噌汁(大根・大根の葉)	米、豚肉、玉葱、ニラ、生姜、にんにく、焼き肉のたれ、醤油、ごま、サラダ油、片栗粉、きゅうり、えのき、わかめ、ポン酢、砂糖、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 581kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.7g カルシウム 195mg
19	金 サッポロポテト 麦茶	あんかけ焼きそば チキンナゲット いちご 中華スープ(小松菜・コーン)	焼きそば麺、豚肉、白菜、人参、きくらげ、玉葱、サラダ油、中華だし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、チキンナゲット、いちご、小松菜、コーン、塩	ツナおにぎり 牛乳	米、ツナ、醤油、牛乳	エネルギー 583kcal 蛋白質 23.3g 脂質 21.6g カルシウム 211mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
20	土	星たべよ 麦茶 照り焼き丼 じゃがいものカレーソテー コンソメスープ(ほうれん草・エリンギ)	米、鶏肉、蒲焼のたれ、サラダ油、 キャベツ、のり、じゃがいも、玉葱、ウ インナー、カレーパウダー、野菜ブイ オン、塩、ほうれん草、エリンギ	ココロ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、きな粉、塩、サ ラダ油、麦茶	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.9g カルシウム 87mg
22	月	クラッカー 麦茶 チャーハン あじの香味揚げ 付)小松菜の和え物 オレンジゼリー わかめスープ	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉 葱、人参、グリーンピース、コーン、サラ ダ油、あじ、片栗粉、砂糖、酢、ごま、 生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、昆布 つゆ、オレンジゼリーの素、わかめ、 ごま	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みり ん、ごま、牛乳	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.4g カルシウム 215mg
23	火	きなこおかき 麦茶 ごはん チンジャオロース 春雨サラダ コンソメスープ(白菜・しめじ)	米、豚肉、醤油、酒、片栗粉、たけの こ、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、生 姜、中華だし、オイスターソース、砂 糖、塩、春雨、きくらげ、きゅうり、人 参、コーン、冷やし中華スープ、白菜、 しめじ、野菜ブイオン	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗 粉、ごま、牛乳	エネルギー 597kcal 蛋白質 15.9g 脂質 20.6g カルシウム 193mg
24	水	アンパンマンせんべい 麦茶 ごはん さわらのチーズ焼き 付)ブロッコリーのおかか和え じゃがいものコンソメ煮 具沢山汁	米、さわら、塩、チーズ、サラダ油、ブ ロccoli、醤油、かつお節、じゃがい も、玉葱、人参、ウインナー、野菜ブイ オン、塩、豆腐、なす、ごぼう、白ねぎ、 昆布だし、和風だし、みそ	バナナケーキ 牛乳	バナナ、小麦粉、片 栗粉、砂糖、サラダ 油、ベーキングパウ ダー、豆乳、牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 22.0g 脂質 14.8g カルシウム 228mg
25	木	野菜ハイハイ 麦茶 豚丼 もやしのナムル みかん すまし汁(いわしつみれ・大根)	米、豚肉、玉葱、キャベツ、砂糖、醬 油、みりん、サラダ油、もやし、チンゲ ン菜、人参、ツナ、中華だし、塩、ごま 油、みかん、いわしつみれ、大根、昆 布だし、和風だし	☆誕生日ケーキ☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップク リーム、イチゴジャ ム、リンゴ缶、麦茶	エネルギー 550kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.8g カルシウム 50mg
26	金	のり塩おかき 麦茶 ごはん 白身魚のフライ 付)いんげん 野菜サラダ コンソメスープ(えのき・玉葱)	米、白身魚フライ(たら)、サラダ油、中 濃ソース、いんげん、砂糖、醤油、白 菜、コーン、人参、イタリアンドレッシ ング、えのき、玉葱、野菜ブイオン、塩	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂 糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 602kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.3g カルシウム 179mg
27	土	サッポロポテト 麦茶 しょうゆラーメン しゅうまい バナナ	ラーメン、豚肉、キャベツ、人参、コー ン、醤油、サラダ油、鶏がらだし、醬 油、ごま油、しゅうまい、バナナ	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、醤油、砂 糖、ごま、麦茶	エネルギー 500kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.5g カルシウム 54mg
29	月	ぼたぼた焼 麦茶 ピラフ チキンカツ 付)ほうれん草のソテー イチゴゼリー コンソメスープ(じゃがいも・椎茸)	米、玉葱、ミックスベジタブル、サラダ 油、野菜ブイオン、塩、チキンカツ、中 濃ソース、ケチャップ、ほうれん草、ウ インナー、イチゴゼリーの素、じゃがい も、椎茸	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メー プルシロップ、砂糖、牛 乳	エネルギー 528kcal 蛋白質 15.8g 脂質 18.6g カルシウム 175mg
30	火	星たべよ 麦茶 納豆ご飯 たらのねぎみそ焼き 付)キャベツのおかか和え ひじきの煮物 すまし汁(豆腐・えのき)	米、納豆、昆布つゆ、たら、みそ、砂 糖、みりん、白ねぎ、サラダ油、キャベ ツ、かつお節、醤油、ひじき、油揚げ、 大豆、人参、豆腐、えのき、昆布だし、 和風だし、塩	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、 ベーキングパウダー、 豆乳、砂糖、サラダ 油、牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.6g カルシウム 226mg
31	水	クラッカー 麦茶 ロールパン&黒糖ロール スパニッシュオムレツ 付)人参甘煮 スパゲティサラダ コーンスープ	ロールパン、黒糖ロール、ウイ ナー、じゃがいも、玉葱、ピーマン、サ ラダ油、卵、豆乳、野菜ブイオン、塩、 ケチャップ、人参、砂糖、マカロニ、 きゅうり、コーン、マヨネーズ、コーン スープの素、牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.9g カルシウム 180mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)