



令和6年

# 東中川保育園 1月 給食献立表



| 日<br>曜  | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                |   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                       | 栄養価  |                     |
|---------|--|------------------------------|---|---|---------------------------------------|--|---------------------|
|         |  | 熱と力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                                    | 体の調子を整えるもの  |                                       | エネルギー  | kcal                |
| 4<br>木  | カレーライス<br>(わかめスープ<br>スパゲティーサラダ<br>オレンジ)                  | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油              | 牛乳、豚肉、ハム                                      | たまねぎ、にんじん、コーン缶、オレンジ、きゅうり、キャベツ、生わかめ                                | お菓子 牛乳100<br>牛乳130<br>マシュマロサンド        | エネルギー 613<br>たんぱく質 19.2<br>脂質 21.3<br>食塩 2.3 | 9<br>9<br>9         |
| 5<br>金  | ご飯 キウイフルーツ<br>(みそ汁(大根・あげ)<br>高野豆腐の卵とじ<br>きゅうりとコーンのサラダ)   | 米、砂糖、フレンチドレッシング              | 牛乳、卵、豚肉、バター、凍り豆腐、油揚げ、米みそ、ハム                   | キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、糸みつば               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>パウンドケーキ         | エネルギー 714<br>たんぱく質 28.4<br>脂質 29.7<br>食塩 2.2 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 6<br>土  | 味噌ラーメン<br>(麦茶<br>キャベツのサラダ<br>果物)                         | 生中華めん、グラニュー糖、油、ごま油           | 牛乳、ツナ油漬缶、豚肉、米みそ                               | オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ                            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子             | エネルギー 446<br>たんぱく質 17.4<br>脂質 16.5<br>食塩 2.8 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 9<br>火  | じゃーじゃーめん<br>(チンゲン菜のスープ<br>いんげんと鶏ささ身のごまあえ<br>棒チーズ パイナップル) | 生中華めん、砂糖、ごま、油、片栗粉、すりごま       | 牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ                          | もやし、パイナップル、いんげん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>のりしおポテトフライ      | エネルギー 540<br>たんぱく質 25.6<br>脂質 19.2<br>食塩 2.0 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 10<br>水 | ご飯 キウイフルーツ<br>(お雑煮(お餅抜き)<br>肉豆腐<br>ほうれん草の納豆あえ)           | 米、もち米、砂糖                     | 牛乳、豚肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉               | キウイフルーツ、ほうれん草、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば、焼きのり           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>おもち(きなこ・磯辺・あんこ) | エネルギー 635<br>たんぱく質 31.4<br>脂質 17.3<br>食塩 2.3 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 11<br>木 | マーガリンサンド パナナ<br>(クラムチャウダー<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>大根とツナのあえ物)   | 食パン、干しとうめん、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン | 牛乳、鶏もも肉、豆乳、ハム、ツナ油漬缶、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、なると、かつお節 | パナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、マーマレード、クリーム、コーン缶、あさつき                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>にゅうめん           | エネルギー 635<br>たんぱく質 33.6<br>脂質 24.4<br>食塩 2.8 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 12<br>金 | ご飯 みかん<br>(さつま汁(鹿児島)<br>さばのカレー風味焼き<br>小松菜とベーコンのドレッシングあえ) | 米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油           | 牛乳、さば、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ、ベーコン、卵、油揚げ                | みかん、こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あおのり、しょうが               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お好み焼き           | エネルギー 572<br>たんぱく質 25.7<br>脂質 22.8<br>食塩 2.3 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 15<br>月 | ひじきご飯<br>(みそ汁(大根・わかめ)<br>青菜と豆腐の和え物<br>パイナップル)            | さつまいも、米、油、砂糖、ごま、ごま油          | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ                     | パイナップル、こまつな、だいこん、にんじん、生わかめ、ねぎ、ひじき                                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>大学芋             | エネルギー 545<br>たんぱく質 16.2<br>脂質 16.2<br>食塩 2.7 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 16<br>火 | けんちんうどん みかん<br>(麦茶<br>もやしとニラのあえ物<br>棒チーズ)                | ゆでうどん、食パン、さといも、マーガリン、砂糖、ごま油  | 牛乳、豚肉(ばら)、焼き豚、チーズ、油揚げ、粉チーズ                    | もやし、みかん、だいこん、にんじん、板こんにゃく、にら、ごぼう、ねぎ                                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>パルメザンブレッド       | エネルギー 482<br>たんぱく質 21.4<br>脂質 20.9<br>食塩 1.8 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 17<br>水 | ご飯 オレンジ<br>(みそ汁(キャベツ・もやし)<br>ミートローフ<br>ポテトサラダ)           | 米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉            | 豚ひき肉、牛乳、米みそ、ハム、油揚げ                            | たまねぎ、オレンジ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん                            | 牛乳100 お菓子<br>ぶどうジュース<br>誕生ケーキ         | エネルギー 550<br>たんぱく質 25.2<br>脂質 18.4<br>食塩 1.7 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 18<br>木 | クロワッサン パナナ<br>(野菜スープ(★ラッキー)<br>鮭のコーンマヨ焼き<br>チーズのサラダ)     | クロワッサン、マヨネーズ、油、砂糖            | 牛乳、さけ、チキンナゲット、ハム、チーズ                          | パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チキンナゲット         | エネルギー 527<br>たんぱく質 25.0<br>脂質 26.7<br>食塩 2.3 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 19<br>金 | ごはん キウイフルーツ<br>(納豆汁<br>豚肉ときのこの炒め物<br>春雨サラダ)              | 米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油      | 牛乳、豚肉、挽きわり納豆、ハム、卵、米みそ                         | キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれん草、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんじん、生わかめ           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>サーターアンダーギー(沖縄)  | エネルギー 689<br>たんぱく質 22.8<br>脂質 22.7<br>食塩 2.5 | kcal<br>9<br>9<br>9 |

|         |   |                                   |                                      |   |                                    |  |                     |
|---------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|--|---------------------|
| 20<br>土 | ベーコンピラフ<br>(中華スープ<br>カレーサラダ<br>果物)                  | 米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油                | 牛乳、ベーコン、チーズ、バター                      | たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、パセリ                                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子          | エネルギー 544<br>たんぱく質 15.7<br>脂質 25.3<br>食塩 2.1 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 22<br>月 | 焼豚のチャーハン<br>(ワンタンスープ<br>チンゲン菜のあえ物<br>みかん)           | 米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、ごま油              | 牛乳、焼き豚、ハム、チーズ、かまぼこ、卵、ちくわ、豚ひき肉        | みかん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン                         | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ハムとチーズのマフィン  | エネルギー 531<br>たんぱく質 22.0<br>脂質 17.4<br>食塩 2.8 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 23<br>火 | 肉野菜ラーメン パイナップル<br>(麦茶<br>こまつなのサラダ<br>棒チーズ)          | 生中華めん、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、コーンスターチ | 牛乳、クリーム、豚肉、チーズ、ベーコン、なると、コンデンスミルク、バター | もやし、パイナップル、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>クリームボックス(福島) | エネルギー 664<br>たんぱく質 23.6<br>脂質 31.6<br>食塩 2.6 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 24<br>水 | ご飯 オレンジ<br>(みそ汁(豆腐・なめこ)<br>肉じゃが<br>ブロッコリーときのこのサラダ)  | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油                    | ヨーグルト、豚肉、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ              | オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、なめこ(ゆで)、えのきたけ、いちじく、生わかめ、いんげん | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>おせんべい  | エネルギー 507<br>たんぱく質 18.8<br>脂質 13.3<br>食塩 2.1 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 25<br>木 | ロールパン キウイフルーツ<br>(コンソメスープ<br>白身魚のピカタ風<br>ミモザサラダ)    | ロールパン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま        | 牛乳、かれい、ハム、卵                          | キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、あさつき                      | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>さつま芋おにぎり     | エネルギー 525<br>たんぱく質 24.6<br>脂質 14.8<br>食塩 2.8 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 26<br>金 | ご飯 パナナ<br>(みそ汁(あげ・小松菜)<br>チャプチェ<br>もやしのナムル)         | 米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、メープルシロップ、油、ごま油    | 牛乳、豚肉、油揚げ、ハム、卵、米みそ                   | パナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、ピーマン、にんにく            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ココアホットケーキ    | エネルギー 603<br>たんぱく質 24.2<br>脂質 22.7<br>食塩 2.3 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 27<br>土 | あんかけ焼そば<br>(わかめスープ<br>ブロッコリーサラダ<br>果物)              | 焼そばめん、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま               | 牛乳、豚肉、ベーコン                           | りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、たけのこ、ピーマン                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子          | エネルギー 453<br>たんぱく質 15.4<br>脂質 15.9<br>食塩 2.6 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 29<br>月 | 五目ご飯<br>(みそ汁(小松菜・たまねぎ)<br>キャベツのゆかりあえ<br>キウイフルーツ)    | 米、小麦粉、砂糖                          | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、バター            | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、ごぼう、板こんにゃく、いんげん        | お菓子 牛乳100<br>牛乳130<br>人参蒸しパン       | エネルギー 506<br>たんぱく質 18.7<br>脂質 12.3<br>食塩 1.7 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 30<br>火 | ほうとう(山梨)<br>(麦茶<br>ささ身サラダ<br>棒チーズ)                  | ゆでうどん、食パン、さといも、マヨネーズ、すりごま         | 牛乳、鶏ささ身、豚肉、チーズ、米みそ                   | みかん、だいこん、きゅうり、トマト、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、コーン缶、板こんにゃく、ブルーベリージャム、ねぎ    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ジャムサンド       | エネルギー 491<br>たんぱく質 23.4<br>脂質 20.2<br>食塩 1.9 | kcal<br>9<br>9<br>9 |
| 31<br>水 | ご飯 パイナップル<br>(みそ汁(キャベツ・あげ)<br>鶏竜田甘辛和え<br>切干し大根のサラダ) | 米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、ごま             | 牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ               | パイナップル、もやし、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、しょうが                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>コーンフレーク      | エネルギー 617<br>たんぱく質 23.6<br>脂質 20.9<br>食塩 2.7 | kcal<br>9<br>9<br>9 |

\*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

\*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。