令和6年1月

予　定　献　立　表

榛東南部こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）			エネルギー 塩分 （　）は未満児
				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	
4 木	麦茶 せんべい	食パン、ハンバーグ、マカロニサラダ、春雨スープ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	マカロニ、マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳豚肉	オレンジ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン、カットわかめ	572.7(535.3) 2.8(2.3)
5 金	麦茶 バナナ	ご飯、さばのみそ煮、キャベツとわかめの酢の物、ほうれん草と麩の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、砂糖、焼ふ	○牛乳、さば、米みそ、○脱脂粉乳	キャベツ、グレープフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、カットわかめ、◎バナナ	482.3(459.4) 2.0(1.8)
6 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
9 火	麦茶 リンゴゼリー	ご飯、焼き魚、にしき和え、かまぼこ、くりきんとん、すまし汁、みかん **【お正月お祝いメニュー】**	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、くり、さつまいも、はるさめ、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、かまぼこ、かにかまぼこ、錦糸玉子、脱脂粉乳	ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、みかん	600.9(487.7) 2.8(2.4)
10 水	麦茶 せんべい	七草がゆ、二色巻き、厚焼き卵、ブロッコリーの酢醤油和え、白菜とえのきの味噌汁、オレンジ **【七草メニュー】**	ジョア ビスケット	米、砂糖	卵、鶏むね肉、米みそ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、かぶ・葉、かぶ、にんじん、いんげん、なずな、こまつな、葉だいこん、せり	533.1(510.3) 2.9(2.6)
11 木	麦茶 ももヨーグルト	食パン、牛肉コロッケ、ツナサラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	麦茶 おしるこ	○白玉粉、○砂糖、油	○あずき、ツナ油漬缶、◎ヨーグルト、牛肉	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、コーン、きゅうり、◎もも缶	541.9(484.1) 1.6(1.3)
12 金	麦茶 蒸かし芋	鶏ちゃんこうどん、ニラまんじゅう、りんご	牛乳・ミルク 麩のラスク	バター、砂糖、油、さつまいも、麩	○牛乳、鶏もも肉 ○米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳、挽肉	りんご、はくさい、だいこん、ねぎ、板こんにゃく、にんじん、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	704.4(618.0) 1.7(1.5)
13 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ（卵・ハム）、サンドイッチ（ジャム）、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
15 月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、マーボー豆腐、じゃこサラダ、中華スープ、オレンジ	牛乳・ミルク りんごのケーキ	米、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いわし、米みそ、脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、○りんご、こまつな、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にら、ごま、しょうが、にんにく	576.3(551.7) 2.6(2.2)
16 火	麦茶 クラッカー	ご飯、さばの西京焼き、五目きんぴら、**まゆ玉汁**、グレープフルーツ	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、上新粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、豚肉、かまぼこ、いんげん、みそ、脱脂粉乳	グレープフルーツ、ごぼう、にんじん皮むき、だいこん、れんこん、しらたき、ほうれんそう	635.1(548.8) 2.3(2.1)
17 水	麦茶 スティック人参	しょうゆラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	野菜ジュース せんべい	ゆで中華めん、◎砂糖	豚肉(肩ロース)、豚挽肉	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、カットわかめ、◎にんじん	463.2(401.7) 1.9(1.8)
18 木	麦茶 せんべい	メロンパン、鶏のから揚げごま風味、春雨サラダ、コーンスープ、アセロラゼリー **【誕生会メニュー】**	牛乳・ミルク ショートケーキ 【未満児：米粉のドーナツ】	油、はるさめ（緑豆）、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、○脱脂粉乳	キャベツ、みかん缶、きゅうり、コーン、ごま、パセリ、しょうが	830.7(530.0) 2.2(2.1)
19 金	麦茶 ミニかにパン	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の炒め、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、たらこ、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、たけのこ、えのきたけ、干ししいたけ、しょうが	561.1(488.4) 2.8(2.5)
20 土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
22 月	麦茶 さといもボール	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大根のサラダ、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、◎さといも、片栗粉、米ぬか油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、◎砂糖	○牛乳、ホキ、ツナ油漬缶、米みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、すりごま、カットわかめ	518.6(455.8) 2.0(1.9)
23 火	麦茶 ビスコ	食パン、鶏のマーマレード焼き、スパゲティーサラダ、トマトスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	スパゲティ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉、コーンフレーク、バター	○牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、マーマレード、コーン、にんにく、干しぶどう	539.5(505.1) 2.1(1.9)
24 水	麦茶 せんべい	うどん、きのこのミックスかき揚げ、ゆで卵、やくみ、オレンジ	ヨーグルト和え	さつまいも、小麦粉、米ぬか油	卵、○ヨーグルト(無糖)	○バナナ、ほうれんそう、オレンジ、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、まいたけ、たまねぎ、しめじ、コーン、ねぎ、干ししいたけ	548.0(476.2) 2.2(1.9)
25 木	麦茶 みかんヨーグルト	カレーライス、かみかみサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、豚、いか、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	○バナナ、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、ごま、◎みかん缶	535.9(516.4) 2.2(1.9)
26 金	麦茶 ミルクパン	ご飯、ニラ納豆、白菜サラダ、けんちん汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、油、○油、○砂糖、ごま油、砂糖、◎ミルクパン	○牛乳、豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、○脱脂粉乳	はくさい、だいこん、オレンジ、にら、りんご、にんじん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	581.3(512.8) 1.8(1.8)
27 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ（卵・ハム）、サンドイッチ（ジャム）、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム、脱脂粉乳	バナナ、いちごジャム	
29 月	麦茶 チーズ、クラッカー	ビビンバ丼、ひじきサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク じゃこトースト	米、○食パン、油、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、米みそ、○しらす干し、○粉チーズ、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	グレープフルーツ、もやし、レタス、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、たけのこ、にんじん、ごま、干ししいたけ、ひじき、にんにく、カットわかめ、しょうが、○あおのり	553.0(545.1) 2.6(2.8)
30 火	麦茶 プチダノン	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやしのナムル、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、かじき、木綿豆腐、ゆで大豆、米み、○脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、グリンピース、ごま、焼きのり	643.8(557.6) 2.3(2.1)
31 水	麦茶 やさいパン	スパゲッティ・ミートソース、れんこんサラダ、ポパイ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おにぎり	マカロニ・スパゲティ、○米、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、パン	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、だいこんき、きゅうり、レタス、にんじん、にんじん、グリンピース、ごま、○焼きのり	710.1(593.3) 2.5(2.2)
						※献立は都合により変更する場合があります。	586（525） 2.2（2.0）

1　月　食　事　だ　よ　り

新しい年が始まりました。手洗いうがいをきちんとして、しっかりごはんを食べて丈夫な体をつくっていきましょう。

『七草がゆ』・・・1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈ります。

　お正月のごちそうで負担のかかった胃腸も守ります。◎1月10日の給食は七草がゆです。

『鏡開き』・・・1月11日は、お正月にお供えしていた鏡餅を下げお汁粉にしていただきます。 ◎1月11日の15時のおやつはお汁粉です。

『小正月』・・・五穀豊穣を祈る行事で、園では12日にまゆ玉作りが行われ、小さく丸めたまゆ玉を木の枝に飾ります。 ◎1月16日の給食にまゆ玉汁にしていただきます。