

1月分献立表

令和06年度

あすなろ若葉保育園

| 日 曜 | 午前おやつ 3歳未満児 | 昼 食 | 午後おやつ | 熱と力に なるもの | 血や骨や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの |
|------|----------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 4 土 | お茶 チーズ | ツナとコーンのスパゲッティ みかん缶 ヨーグルト | 牛乳 コーンフレーク | ・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク (加糖) | ・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳 | ・たまねぎ・にんじん・スイートコーン・みかん缶 |
| 6 月 | ヨーグルト | ごはん 高野豆腐の卵とじ煮 白菜のごま和え (白菜・人参) 味噌汁 (じゃが芋 わかめ) | 飲むヨーグルト (ジョア) せんべい ビスケット | ・精白米・調合油・上白糖・ごま・じゃがいも | ・ヨーグルト・凍り豆腐・卵・乾燥わかめ・かたくちいわし | ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・はくさい |
| 7 火 | ヨーグルト | ごはん 鮭の塩焼き 磯煮 味噌汁 (白菜 玉葱) | 牛乳 七草がゆ チーズ | ・精白米・調合油・上白糖 | ・ヨーグルト・しろさけ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・かたくちいわし・牛乳・かつお・プロセスチーズ | ・にんじん・はくさい・たまねぎ・かぶ・だいこん |
| 8 水 | 牛乳 せんべい | ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁 (豆腐 青菜) | 牛乳 ココアクリームサンド | ・精白米・パン粉・ごま・調合油・上白糖・ココパン・じゃがいもでん粉・バター | ・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳・木綿豆腐・かつお | ・にんじん・たまねぎ・しょうが・だいこん・ほうれんそう |
| 9 木 | 牛乳 クラッカー | ごはん チキンカレー スパゲッティサラダ (マヨネーズ) オレンジ | 牛乳 真珠むし チーズ | ・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ | ・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・卵・プロセスチーズ・とりひき肉 | ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちご・キャベツ・きゅうり・バレンシアオレンジ |
| 10 金 | 牛乳 せんべい | ごはん ポークみそ焼き 花野菜サラダ のっぺい | 牛乳 きなこおはぎ | ・精白米・上白糖・調合油 ・さといも・じゃがいもでん粉 | ・牛乳・ぶた・ぶたもも・脂肪なし・油揚げ・かつお節・きな粉・にわとり | ・にんじん・たまねぎ・フロッキー・カリフラワー・スイートコーン・きゅうり・だいこん |
| 11 土 | お茶 チーズ | きつねうどん バナナ ヨーグルト | 牛乳 コーンフレーク | ・干しうどん・上白糖・コーンフレーク (加糖) | ・プロセスチーズ・にわとり・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳 | ・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・バナナ |
| 14 火 | 牛乳 せんべい | ごはん 鶏肉のチーズ焼き ポテトのフレンチサラダ 味噌汁 (大根 きゃべつ 油揚げ) | 牛乳 世界のおやつ デンマーク エーブルケーキ (りんごのケーキ) | ・精白米・バター・じゃがいも・調合油・薄力粉・無塩バター・上白糖 | ・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・油揚げ・かたくちいわし・脱脂粉乳・卵・ヨーグルト | ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・キャベツ・りんご |
| 15 水 | ヨーグルト | ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 豚肉と白菜のスープ | 牛乳 スパゲッティナポリタン | ・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・はるさめ・マカロニ・スパゲッティ・バター | ・ヨーグルト・にわとり・木綿豆腐・ぶたかたろース脂肪なし・かつお・牛乳・ぶた | ・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ・にんじん・にら・きゅうり・はくさい・えのきたけ・青ピーマン・たまねぎ |
| 16 木 | 牛乳 クラッカー | ごはん 豚肉の竜田揚げ チンゲン菜とツナサラダ かぼちゃスープ | 牛乳 小松菜ごはん | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま・ごま油 | ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵・まぐろ・かつお | ・チンゲンサイ・スイートコーン・たまねぎ・かぼちゃ・こまつな |
| 17 金 | ヨーグルト | ごはん さばの味噌煮 ひじきの白和え 卵とじ汁 | 牛乳 フルーチェ バナナ | ・精白米・上白糖・ごま・じゃがいも | ・ヨーグルト・まさば・ほしひじき・木綿豆腐・牛乳・卵・かつお | ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・バナナ・たまねぎ |
| 18 土 | お茶 チーズ | 豚肉と野菜のスパゲッティ りんご ヨーグルト | 牛乳 コーンフレーク | ・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター・コーンフレーク (加糖) | ・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳 | ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・りんご |
| 20 月 | コーンフレーク & 牛乳 | ごはん 鶏肉のくわ焼き コーンサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (じゃがいも 玉葱 人参) | 牛乳 せんべい ビスケット | ・コーンフレーク (加糖)・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも・マヨネーズ | ・牛乳・にわとり・かたくちいわし | ・スイートコーン・キャベツ・きゅうり・ぶどう・にんじん・たまねぎ |
| 21 火 | 牛乳 せんべい | ごはん ポークビーンズ 変り粉ふき芋 卵スープ (豆腐 わかめ) | 牛乳 マカロニあべかわ | ・精白米・調合油・上白糖・じゃがいも・じゃがいもでん粉・マカロニ・スパゲッティ | ・牛乳・ぶた・ひき肉・だいず・ナチュラルチーズ・あおのり・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・きな粉 | ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマト缶 |
| 22 水 | ヨーグルト | ごはん 挽肉焼き かぶと人参の甘酢漬け 味噌汁 (さつま芋 麩) | 牛乳 揚げパン | ・精白米・パン粉・上白糖・ココパン・調合油・グラニュー糖・さつまいも・ふ | ・ヨーグルト・にわとり・卵・脱脂粉乳・牛乳・かたくちいわし | ・にんじん・たまねぎ・しょうが・かぶ |
| 23 木 | 牛乳 クラッカー | ごはん 根菜カレー スパゲッティサラダ (マヨネーズ) オレンジ | 牛乳 真珠むし チーズ | ・精白米・さつまいも・調合油・バター・薄力粉・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ | ・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・卵・とりひきにく・プロセスチーズ | ・れんこん・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・キャベツ・きゅうり・バレンシアオレンジ |

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

| | |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 〔昼食〕 ひじきご飯 たらのケチャップあんかけ 青菜もやしのりのサラダ 味噌汁 (豆腐ねぎ) みかん | 〔午前おやつ〕 牛乳 クラッカー 〔午後おやつ〕 飲むヨーグルト (ジョア) バナナケーキ |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|-----------|---------------|---|-------------------|---------------|---------------|
| 平均 栄養量 | 3歳未満児 (基準) | 男 | 504KCal (463KCal) | 蛋白質 | 20.1g (19.1g) |
| | | 女 | 504KCal (463KCal) | | 20.1g (19.1g) |
| | 3歳以上児 (基準) | 男 | 596KCal (562KCal) | 23.9g (23.7g) | |
| | | 女 | 596KCal (562KCal) | 23.9g (23.7g) | |

1月分献立表

令和06年度

あすなる若葉保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ 3歳未満児 | 昼 食 | 午後おやつ | 熱と力に なるもの | 血や骨や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの |
|----|---|----------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 24 | 金 | ヨーグルト | ひじきご飯 たらのケチャップあんかけ 青菜 もやし のりのサラダ 味噌汁(豆腐 ねぎ) みかん | 飲むヨーグルト(ジョア) バナナケーキ | ・精白米・上白糖・薄力粉・じゃがいもでん粉・調合油・プレミックス粉・バター | ・ヨーグルト・ほしひじき・油揚げ・かつお節・まだら・あまのり・木綿豆腐・かたくちいわし・調製粉乳・卵 | ・にんじん・さやえんどう・たまねぎ・ほうれんそう・りよくとうもろやし・ねぎ・みかん・バナナ |
| 25 | 土 | お茶 チーズ | きつねうどん バナナ ヨーグルト | 牛乳 コーンフレーク | ・干しうどん・上白糖・コーンフレーク(加糖) | ・プロセスチーズ・にわとり・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳 | ・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・バナナ |
| 27 | 月 | コーンフレーク&牛乳 | ごはん 鶏肉のチーズ焼き ポテトのフレンチサラダ 味噌汁(大根 きゃべつ 油揚げ) | 牛乳 せんべい ビスケット | ・コーンフレーク(加糖)・精白米・バター・じゃがいも・調合油 | ・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・油揚げ・かたくちいわし | ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・キャベツ |
| 28 | 火 | 牛乳 せんべい | ごはん 挽肉とじゃが芋の卵焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁(かぶ 玉葱 油揚げ) | 牛乳 スバゲッティーナポリタン | ・精白米・じゃがいも・調合油・ごま・上白糖・マカロニ・スバゲッティ・バター | ・牛乳・卵・とりひき肉・油揚げ・かたくちいわし・ぶた | ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・かぶ・青ピーマン |
| 29 | 水 | ヨーグルト | ごはん 豚肉の竜田揚げ チンゲン菜とツナのサラダ かぼちゃスープ | 牛乳 小松菜ごはん | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま・ごま油 | ・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・卵・まぐろ・かつお・牛乳 | ・チンゲンサイ・スイートコーン・たまねぎ・かぼちゃ・こまつな |
| 30 | 木 | 牛乳 クラッカー | 奈良県の料理の日 ごはん 鶏のすき焼き風煮 もみうり 飛鳥汁 | 牛乳 にゅうめん | ・精白米・くずきり・調合油・上白糖・じゃがいも・そうめん | ・牛乳・にわとり・凍り豆腐・わかめ・かつお・かつお節 | ・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・乾しいたけ |
| 31 | 金 | ヨーグルト | ごはん さばの味噌煮 ひじきの白和え のっぺい | 牛乳 スイートポテト | ・精白米・上白糖・ごま・さつまいも・バター・さといも・じゃがいもでん粉 | ・ヨーグルト・まさば・ほしひじき・木綿豆腐・牛乳・脱脂粉乳・クリーム・にわとり・油揚げ・かつお節 | ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・だいこん |

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

| | |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 〔昼食〕 ひじきご飯 たらのケチャップあんかけ 青菜もやしのりのサラダ 味噌汁(豆腐ねぎ) みかん | 〔午前おやつ〕 牛乳 クラッカー 〔午後おやつ〕 飲むヨーグルト(ジョア) バナナケーキ |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

| | | | | | |
|-----------|---------------|---|-------------------|-----|---------------|
| 平均 栄養量 | 3歳未満児 (基準) | 男 | 504KCal (463KCal) | 蛋白質 | 20.1g (19.1g) |
| | | 女 | 504KCal (463KCal) | | 20.1g (19.1g) |
| | 3歳以上児 (基準) | 男 | 596KCal (562KCal) | | 23.9g (23.7g) |
| | | 女 | 596KCal (562KCal) | | 23.9g (23.7g) |