

＜1月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2024年1月1日（月）～2024年1月31日（水）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
4	木	ごはん みぞ味つくね・厚焼きたまご ごまごま 花ふのすまし汁・ミニゼリー	みぞ味つくね、厚焼きたまご 三色豆、シーチキン のむヨーグルト	ブロッコリー、絹さや ミニゼリー	こめ、サラダ油 白すりごま、白砂糖 花ふ	415 (434)	のむヨーグルト	お菓子 麦茶	
5	金	ごはん コロッケ さっぱり和え たらのあら汁風・りんごのコンポート	かにかまぼこ 骨取スケソウタラ 高野豆腐、牛乳 あわせる杏仁	にんじん、きゃべつ スイートコーン、だいこん ごぼう、ねぎ、フレッシュアップル あわせるゼリー、みかん缶	こめ、肉入りコロッケ 白砂糖	383 (415)	牛乳	★紅白ゼリー 麦茶	
6	土	青菜ごはん えびしゅうまい こまつなの錦糸和え わかめのみそ汁・黄桃缶	えびしゅうまい スライスかまぼこ 錦糸卵、わかめ とうふ、牛乳	レタス、こまつな しめじ、黄桃缶	こめ、白砂糖 	349 (382)	牛乳	お菓子 麦茶	
9	火	ごはん ハヤシライス リャンサンヌー パイン缶	豚肉、かにかまぼこ 錦糸卵、牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース パイン缶、りんご	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 はるさめ、ごま油 白いりごま	434 (462)	牛乳	りんご 麦茶	
10	水	塩ラーメン 焼ききょうざ マンゴープリン	豚ひき肉、なると きょうざ、マンゴープリン 牛乳	きゃべつ、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス	中華めん、サラダ油	310 (350)	牛乳	お菓子 麦茶	
11	木	納豆ごはん 赤魚のつけ焼き シャキシャキ和え けの汁・みかん	納豆、骨取り赤魚 ロースハム、高野豆腐 牛乳	にんじん、もやし きゅうり、けの汁の具 みかん、バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖	352 (419)	牛乳	バナナ 麦茶	
12	金	ごはん 照り焼きチキン カルシウム和え えのきたけのみそ汁・白桃缶	鶏肉、サラダチーズ しらす干し、カルピス	トマト、こまつな にんじん、えのきたけ 菜だいこん、白桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、棒ふ ナチュラルポテト 黒すりごま	411 (472)	カルピス	★ごま塩ポテト 麦茶	
13	土	ごはん ほうれん草オムレツ マヨネーズ和え じゃがいものみそ汁・ミニゼリー	ほうれん草オムレツ 魚肉ソーセージ 牛乳	レタス、ブロッコリー スイートコーン みずな、ミニゼリー	こめ、マヨネーズ じゃがいも	355 (387)	牛乳	お菓子 麦茶	
15	月	ごはん チキンボールカレー マカロニサラダ フルーツポンチ	チキンボール スキムミルク かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん むぎ枝豆、スイートコーン フルーツカクテル缶 オレンジ	こめ、じゃがいも サラダ油 マカロニサラダ 	434 (471)	牛乳	オレンジ 麦茶	
16	火	のり佃煮ごはん フィッシュフライ 金平ごぼう たまごのみそ汁・みかん缶	角型フィッシュフライ さつま揚げ、たまご スキムミルク、牛乳	レタス、ごぼう にんじん、ほうれん草 みかん缶	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、ごま油 白砂糖、白いりごま 食パン	534 (569)	ミロミルク	食パン 麦茶	
17	水	納豆ごはん みそおでん グリーンサラダ ミニゼリー・乳酸菌飲料	納豆、がんも、ちくわ たまご、タコウインナー 魚肉ソーセージ 乳酸菌飲料、牛乳	だいこん、絹さや ブロッコリー、スイートコーン ミニゼリー	こめ、白砂糖	459 (516)	牛乳	お菓子 麦茶	
18	木	ごはん さばの甘露煮 野菜の塩麹炒め さつまいもの豆乳みそ汁・ピーチヨーグルト	骨無さば、ロースハム 油揚げ、調整豆乳 プレーンヨーグルト 牛乳	にんじん、いんげん はくさい、たまねぎ 黄桃缶、りんご	こめ、白砂糖 さつまいも	434 (498)	牛乳	りんご 麦茶	
19	金	焼きうどん 豆腐の磯辺揚げ 卵豆腐のすまし汁 和梨ゼリー	豚肉、豆腐の磯辺揚げ 卵豆腐、牛乳 スキムミルク	きゃべつ、たまねぎ ピーマン、にんじん トマト、えのきたけ ねぎ、和梨ゼリー	焼きうどん、サラダ油 さつまいも、白砂糖 バター、黒いりごま	393 (444)	牛乳	★さつま芋のおやき 麦茶	
20	土	ごはん 豆腐の中華丼 かに風味サラダ チーズ・乳酸菌飲料	とうふ、豚肉 かにかまぼこ チーズ、乳酸菌飲料 牛乳	チンゲン菜、もうそう にんじん、黒きくらげ もやし、スイートコーン みずな	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 マヨネーズ	410 (448)	牛乳	お菓子 麦茶	
22	月	ごはん たこさんウインナーのシチュー チーズサラダ レモンゼリー	タコウインナー 鶏ひき肉、スキムミルク サラダチーズ、魚肉ソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、レモンゼリー みかん	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 	455 (519)	牛乳	みかん 麦茶	
23	火	ごはん 豆腐ステーキのあんかけ 切り昆布の炒めもの チンゲン菜のみそ汁・パイン缶	ふんわり豆腐ステーキ 切り昆布、さつま揚げ 油揚げ、マミー	トマト、にんじん いんげん、チンゲン菜 パイン缶	こめ、白砂糖 糸こんにゃく、サラダ油 食パン	370 (454)	マミー	食パン 麦茶	
24	水	ごはん 貝柱の卵とじ もやしサラダ ほうれん草のみそ汁・りんご	たまご、ミニ貝柱 かにかまぼこ、とうふ 牛乳	たまねぎ、干しいたけ 万能ねぎ、もやし にんじん、みずな ほうれん草、りんご	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	366 (422)	牛乳	お菓子 麦茶	
25	木	ツナマヨサンド ミニコロッケ コーンポタージュ ミニゼリー・幼児牛乳	シーチキン、牛乳 幼児牛乳	ブリーツレタス ブロッコリー、ミニゼリー オレンジ	背割りパン、マヨネーズ ミニコロッケ、サラダ油	425 (502)	牛乳	オレンジ 麦茶	
26	金	ごはん ガバオライス コールスロー アンパンマンジュース	豚ひき肉、大豆ミート 目玉焼き風まるオムレツ ロースハム、カルピス たまご	たまねぎ、ミックスピーマン きゃべつ、スイートコーン ぶどうジュース フレッシュアップル	こめ、ごま油 白砂糖、パイシート	370 (477)	カルピス	★アップルパイ 麦茶	
27	土	ごはん 豚肉と大根のオイスター炒め おかか和え かき玉スープ・黄桃缶	豚肉、スライスかまぼこ たまご、牛乳	だいこん、にんじん 万能ねぎ、こまつな えのきたけ、絹さや 黄桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖	395 (412)	牛乳	お菓子 麦茶	
29	月	カレーうどん かにかま天 フルーツポンチ	鶏肉、なると 油揚げ、かにかま天 牛乳	たまねぎ、にんじん レタス、フルーツカクテル缶	うどん 	247 (292)	牛乳	お菓子 麦茶	
30	火	ごはん 肉じゃが春雨 ドレッシングサラダ たまごのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉、魚肉ソーセージ たまご、スキムミルク 牛乳	たまねぎ、にんじん いんげん、もやし きゅうり、チンゲン菜 オレンジ	こめ、はるさめ じゃがいも、ごま油 白砂糖、サラダ油	375 (500)	ココアミルク	お菓子 麦茶	
31	水	スマイルランチデー							

★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株)栄研 / 栄養管理課