

かわまた認定こども園2024・1月献立表

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						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	調味料
4	木	ウエハース プルーン	ご飯、豆腐入りミートローフ、フレンチレタス、玉ねぎと人参のスープ、りんご	フルーツヨーグルト クラッカー	504.3(400.7) 15.1(11.4) 13.5(11.5) 1.7(1.3)	米、パン粉、油	◎ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	りんご、たまねぎ、レタス、○パ ナナ、○もも缶、○みかん缶、 にんじん、きゅうり、○パイ ン缶、コーン缶、◎ブルー(乾)	ケチャップ、コンソ メ、中濃ソース、食 塩、しょうゆ、白こ しょう
5	金	塩せんべい	ご飯、五目豆、小松菜のツナ酢あえ、さつまいもとねぎのみそ汁、みかん	お麩スナック 牛乳	591.6(446.1) 22.9(16.8) 20.9(17.5) 1.4(1.1)	米、さつまいも、◎砂糖、◎焼か、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、○きな粉、◎バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、だいこん、こまつな、もやし、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢
6	土	クッキー	ご飯、コロケ、ごまきゅうり、豆腐としいたけのみそ汁、バナナ	しょうゆせんべい 野菜ジュース	532.7(431.4) 14.1(9.9) 10.6(9.8) 1.3(1.0)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、バナナ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ	中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、白こしょう
9	火	ビスコ	ミニ七草粥、ロールパン、クリームシチュー、ツナサラダ、ねぎとわかめのスープ、みかん、ヤクルト	カルピスゼリー せんべい	525.4(527.1) 18.1(14.8) 18.9(18.2) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも、米、油、ごま	ヤクルト、◎カルピス、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、◎ゼラチン、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ねぎ、七草、◎メロン、◎いちご、◎みかん缶、○もも缶、なすな、だいこん、かぶ、せり、乾燥わかめ	しょうゆ、食塩
10	水	カルシウムせんべい	ご飯、花ショウマイ、春雨サラダ、かぶと生揚げのみそ汁、バナナ、ヤクルト	ピザ風蒸しパン 番茶	593.2(466.3) 21.6(16.1) 15.7(11.9) 1.0(0.9)	米、しゅうまいの皮、はるさめ、◎油、パン粉、ごま油、砂糖	ヤクルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎牛乳、◎卵、米みそ(甘みそ)、生揚げ、◎ベーコン、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、◎コーン缶、◎たまねぎ	◎ケチャップ、しょうゆ、食塩
11	木	バナナチップス	ご飯、鶏肉の照り焼き、コールスロー、大根と人参のみそ汁、りんご、ヤクルト	マカロニきな粉 番茶	511.5(431.8) 19.2(13.7) 10.4(11.8) 1.1(0.8)	米、◎マカロニ、◎砂糖	ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、○きな粉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶	みりん、しょうゆ、◎食塩
12	金	マリービスケット	ご飯、かれいのチーズパン粉焼き、マカロニサラダ、小松菜とねぎのスープ、みかん、ヤクルト	フルーチェ クラッカー	537.2(409.3) 16.0(12.0) 14.4(11.1) 2.1(1.5)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、油	ヤクルト、◎牛乳、かれい、魚肉ソーセージ、粉チーズ	みかん、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ	コンソメ、食塩、パセリ粉
13	土	しょうゆせんべい	ご飯、二色丼、小松菜のなめ首和え、さつまいもとねぎのみそ汁、バナナ	バームクーヘン 牛乳	648.9(506.1) 25.9(20.0) 19.6(15.0) 1.6(1.3)	米、さつまいも、砂糖、油	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん、ねぎ、なめたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
15	月	動物ビスケット	ご飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのサラダ、まいたけとねぎのみそ汁、りんご、ヤクルト	メープルマフィン 牛乳	613.5(510.1) 23.3(18.1) 16.9(16.9) 1.1(0.8)	米、◎砂糖、◎メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、◎卵、米みそ(甘みそ)、◎バター、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、もやし、まいたけ、ねぎ、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、酒
16	火	小魚カルシウムチーズ	ご飯、鶏肉のチリソース炒め、キャベツのサラダ、卵とわかめのスープ、みかん、ヤクルト	さつまいもスティック 番茶	521.5(387.5) 15.5(29.0) 18.9(15.6) 0.8(0.6)	米、◎さつまいも、◎油、砂糖、片栗粉、◎切れてるチーズ、◎小魚	ヤクルト、鶏もも肉、卵	みかん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうが、乾燥わかめ	ケチャップ、中華スープ、しょうゆ、◎食塩
17	水	たまごボーロ	ご飯、五目納豆、ほうれん草の磯和え、大根とねぎのみそ汁、バナナ、ヤクルト	ヨーグルト せんべい	514.0(434.1) 20.3(15.8) 8.5(7.3) 1.6(1.2)	米、砂糖、油	◎ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、納豆、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	バナナ、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
18	木	塩せんべい	ご飯、松風焼き、大根サラダ、白菜とえのきのみそ汁、りんご、ヤクルト	焼きうどん 番茶	523.8(394.3) 23.1(16.3) 15.2(12.6) 1.2(1.0)	米、◎ゆでうどん、パン粉、砂糖、◎ごま油	ヤクルト、鶏ひき肉、◎豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、はくさい、にんじん、◎キャベツ、きゅうり、◎もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、◎にんじん、◎ピーマン	◎めんつゆ・3倍濃縮、みりん
19	金	いもけんぴ	ご飯、ちくわ磯辺揚げ、春雨サラダ、豆腐とほうれん草のすまし汁、みかん、ヤクルト	豆乳ケーキ 番茶	518.9(456.1) 17.1(12.6) 10.8(12.3) 2.1(1.5)	米、はるさめ、油、てんぷら粉、◎油、◎砂糖、砂糖、ごま油	ヤクルト、ちくわ、木綿豆腐、◎調製豆乳、ハム、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、もやし、きゅうり、ほうれん草、レタス、ねぎ、あおのり、◎いもけんぴ	しょうゆ、酢、食塩
20	土	マリービスケット	ご飯、鶏のから揚げ、ひじきの炒り煮、えのきと玉ねぎのみそ汁、バナナ	源氏パイ 牛乳	635.3(484.1) 23.2(17.3) 25.4(19.3) 1.8(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さつまいも、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、みりん、食塩
22	月	カルシウムせんべい	ご飯、鮭のバターしょうゆ焼き、のり酢和え、大根とニラのみそ汁、りんご、ヤクルト	お好み焼き 野菜ジュース	492.0(399.1) 20.9(15.7) 7.1(5.3) 2.0(1.6)	米、◎お好み焼き粉、◎油、砂糖、◎マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉	ヤクルト、さけ、◎ちくわ、米みそ(甘みそ)、◎卵、◎バター、かつお節、いわし(煮干し)、◎かつお節	りんご、ほうれん草、だいこん、もやし、◎キャベツ、にんじん、にら、焼きのり、◎あおのり	しょうゆ、酢、◎お好み焼きソース
23	火	ビスコ	ご飯、鶏肉のごま煮、さつまいもチーズサラダ、小松菜とねぎのみそ汁、バナナ、ヤクルト	塩せんべい 番茶	538.3(428.9) 27.7(20.7) 16.8(13.0) 1.6(1.4)	米、さつまいも、切れてるチーズ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま	ヤクルト、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう
24	水	しょうゆせんべい	ご飯、マーボー豆腐、サラダスパゲッティ、キャベツと玉ねぎの中華スープ、みかん、ヤクルト	ドーナッツ 牛乳	702.0(590.9) 21.7(17.0) 27.6(23.7) 2.3(1.6)	米、◎ホットケーキ粉、サラダ用スパゲッティ、マヨネーズ、◎油、砂糖、油、片栗粉、◎グラニュー糖	◎牛乳、木綿豆腐、ヤクルト、豚ひき肉、◎卵、◎バター、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、ねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、こしょう
25	木	動物ビスケット	ご飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、もやしの中華風和え物、豆腐とわかめのすまし汁、りんご、ヤクルト	カレーチーズラスク 番茶	499.8(419.0) 19.1(14.8) 12.8(13.5) 1.5(1.1)	米、◎食パン、砂糖、◎マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま油	ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、◎粉チーズ、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ピーマン、乾燥わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、◎カレー粉、食塩
26	金	ウエハースチーズ	ご飯、親子丼、大根ときゅうりの昆布漬、さつまいもとねぎのみそ汁、バナナ、ヤクルト	きのこスパゲッティ 番茶	588.2(476.8) 24.9(35.1) 13.2(13.5) 2.3(1.7)	米、◎スパゲッティ、さつまいも、◎油、◎切れてるチーズ	ヤクルト、鶏もも肉、卵、◎ベーコン、米みそ(甘みそ)、◎バター、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、◎たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、◎しめじ、◎えのきたけ、塩こんぶ、みつば	みりん、しょうゆ、◎しょうゆ、食塩、◎食塩、◎こしょう
27	土	塩せんべい	ご飯、ハッシュドポーク、ちくわときゅうりの酢の物、大根と人参のスープ、みかん	クッキー 牛乳	509.8(386.9) 15.0(10.9) 16.6(14.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩)、ちくわ	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんじん、だいこん、グリーンピース、乾燥わかめ	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩
29	月	たまごボーロ	ご飯、はんぺんフライ、パンバンジー風サラダ、白菜と玉ねぎのみそ汁、りんご、ヤクルト	具沢山マカロニス 番茶	469.4(382.9) 17.4(12.8) 13.3(10.3) 2.1(1.6)	米、油、◎マカロニスパゲッティ、パン粉、小麦粉	ヤクルト、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、◎ベーコン、卵、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、レタス、はくさい、たまねぎ、きゅうり、◎キャベツ、◎たまねぎ、にんじん、◎にんじん	◎コンソメ、◎食塩
30	火	バナナチップス	ご飯、カレー、ナムル、きのこねぎのスープ、バナナ	プリン ウエハース	490.6(453.6) 16.1(13.1) 14.2(16.5) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	豚肉(肩)	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、しめじ	カレー粉、酢、しょうゆ、コンソメ
31	水	しょうゆせんべい	お誕生日会 タンメン、コロケ、レタスサラダ、ジョア、オレンジ	ブラウニー 牛乳	635.4(507.8) 26.7(21.1) 21.3(15.0) 3.1(2.3)	生中華めん、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉	◎牛乳、豚肉(肩)、◎卵、豚ひき肉、◎バター、かつお(なまり節)	にんじん、オレンジ、キャベツ、もやし、レタス、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にら	中濃ソース、食塩、白こしょう

※ヤクルト様からのモニター依頼により1月9日～1月29日までヤクルトを提供させていただきます。