

# 令和6年 1月 献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー		間食
				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	幼児	乳児	
04	木	ポークカレー 切り干し大根サラダ わかめとコーンのスープ パイン缶	牛乳 マーラーカオ	米 じゃが芋 ホットケーキミックス 米粉 黒糖 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 ツナ缶	パイン缶 玉葱 人参 りんご 切り干し大根 コーン ワカメ	ケチャップ 醤油 ウスターソース 中華だしの素 酢 コンソメ 食塩 カレー粉	577	536	おにぎり
05	金	二色丼 ひじきの煮物 味噌汁 みかん缶	5日) 麦茶 七草がゆ・田作り 19日) 麦茶 枝豆と塩昆布のおにぎり	米 じゃが芋 三温糖 油 ごま 片栗粉	鶏挽肉 米みそ 大豆水煮缶 油揚げ いりこ 鮭フレーク	みかん缶 大根 玉葱 かぶ 人参 枝豆 ほうれん草 ひじき 19日) 塩昆布 枝豆	醤油 みりん 食塩	5日 524	481	おにぎり
06	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 油	ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ピーマン ワカメ	醤油 中華だしの素	416	395	／
22	月	米飯 豆腐ハンバーグ 小松菜と人参の和え物 味噌汁 みかん	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 三温糖 片栗粉 油	牛乳 豚挽肉 豆腐 米みそ ツナ缶	オレンジジュース みかん 小松菜 玉葱 えのき 人参 寒天	ケチャップ 醤油 酢 食塩	579	498	おにぎり
09	火	米飯 タンドリーチキン 春雨サラダ 野菜スープ パイン缶	牛乳 マシュマロサンド	米 クラッカー マシュマロ 春雨 ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	パイン缶 人参 キャベツ 玉葱 ワカメ	ケチャップ 醤油 コンソメ 酢 食塩 カレー粉	514	461	おにぎり
10	水	米飯 鮭の塩こうじ焼き 肉じゃが 味噌汁 みかん缶	牛乳 野菜ポッキー	米 じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 油 しらたき	牛乳 鮭 豚肉 米みそ 粉チーズ	みかん缶 大根 玉葱 人参 いんげん ワカメ パセリ粉	醤油 みりん 食塩	510	438	おにぎり
11	木	米飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 りんご	牛乳 くずもち	米 里芋 片栗粉 黒糖 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ きな粉 油揚げ	りんご ほうれん草 大根 人参 もやし いんげん ごぼう	醤油 みりん	496	463	おにぎり
12	金	肉うどん ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 レモンカップケーキ	うどん ホットケーキミックス 三温糖 バター	牛乳 豚肉	みかん 玉葱 ブロッコリー 人参 ほうれん草 レモン レモン	醤油 みりん 食塩	465	407	おにぎり
13	土	そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 三温糖 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 えだまめ ワカメ	醤油 酒	476	443	／
15	月	米飯 鶏肉のごまネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁 みかん	麦茶 青菜のおにぎり	米 マヨネーズ 三温糖 ごま 油	鶏肉 米みそ 油揚げ	みかん 人参 ごぼう ほうれん草 いんげん	醤油 みりん	445	420	おにぎり
16	火	米飯 カレイの煮つけ 大根のそぼろ煮 味噌汁 りんご	16日) 牛乳 誕生日ケーキ 30日) 牛乳 二色クッキー	米 さつまいも 油 バター 三温糖 ホットケーキミックス 片栗粉 30日) 小麦粉 ココア	牛乳 かわい ホイップクリーム 鶏挽肉 米みそ	りんご 大根 みかん缶 人参 小松菜 枝豆 生姜	醤油 酒 みりん	16日 580	530	おにぎり
30	火	米飯 カレイの煮つけ 大根のそぼろ煮 味噌汁 りんご	16日) 牛乳 誕生日ケーキ 30日) 牛乳 二色クッキー	米 さつまいも 油 バター 三温糖 ホットケーキミックス 片栗粉 30日) 小麦粉 ココア	牛乳 かわい ホイップクリーム 鶏挽肉 米みそ	りんご 大根 みかん缶 人参 小松菜 枝豆 生姜	醤油 酒 みりん	30日 522	483	おにぎり
17	水	ビビンバ丼 キャベツとツナサラダ 中華スープ バナナ	牛乳 芋もち	じゃが芋 米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 油 ごま油	牛乳 豚挽肉 豆腐 ツナ缶	バナナ もやし ほうれん草 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 生姜	醤油 中華だしの素 食塩 酢	540	467	おにぎり

- ★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。

今月の平均給与栄養目標量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	517	22.4	15.0	227	2.0
乳児	466	19.7	15.0	235	1.6
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	196	0.34	0.40	24	1.7
乳児	173	0.29	0.38	20	1.5