

# 2024年1月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ									
					きいろ 煎や方になるもの	あか 血や肉の育になるもの	みどり 体のよすをまくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
4	18	木	ビスケット ご飯 さばの塩焼き ごま和え みそ汁 みかん 牛乳	牛乳 マヨチーズトースト	精白米 すりごま 上白糖 食パン マヨネーズ	まさば わかめ 油揚げ かつお節 みそ 牛乳 チーズ	ほうれんそう 切干しいいこん にんじん ねぎ	544	24.2	19.4	2.4		
5	19	金	ビスケット ご飯 マーボー豆腐 中華風きゅうり 白菜スープ バナナ 牛乳	牛乳 七草粥 (19日:わかめうどん)	精白米 油 上白糖 かつくり粉 ごま油	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏肉モモ 牛乳 鶏肉胸	にんじん 玉葱 ねぎ きゅうり はくさい バナナ せり だいこん かぶ	538	21.8	13.4	3.1		
6	20	土	クラッカー ご飯 チキンの照り焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 パタートースト	精白米 しらたまふ 食パン パター	鶏肉モモ しらす干し わかめ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ほうれんそう にんじん	488	22.3	17.4	1.6		
22	月	せんべい 麦ごはん さわらの野菜あんかけ 切干大根の煮物 すまし汁 牛乳	牛乳 かぼちゃドーナツ	精白米 押麦 小麦粉 油 上白糖 かつくり粉 ホットケーキミックス	さわら 油揚げ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳	玉葱 にんじん 切干しいいこん りんご かぼちゃ	525	20.1	17.8	1.7			
9	23	火	クラッカー スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 青菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 鮭おにぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 精白米	豚ひき肉 チーズ 鶏肉モモ 牛乳 塩ざけ	玉葱 パセリ キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン こまつな ぶなしめじ オレンジ	537	22.3	15.1	2		
10	24	水	せんべい ご飯 かれいの煮つけ 納豆和え すまし汁 いちご 牛乳	牛乳 オレンジゼリー せんべい	精白米 上白糖 かつくり粉 せんべい	まがれい 納豆 かまぼこ かつお節 牛乳 寒天	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ オレンジジュース	407	20.1	6	1.8		
11	25	木	ビスケット 丸パン フライドチキン 和風ドレッシングサラダ コンソメスープ みかん 牛乳	牛乳 せんべい汁 (青森県郷土料理献立)	丸パン 上白糖 小麦粉 油 南部せんべい しらたき	鶏肉モモ 牛乳 豆腐 かつお節 みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉葱 だいこん パセリ ごぼう ねぎ	586	28.4	28	2.5		
12	26	金	ビスケット ポークカレー りんごのコールスローサラダ 青菜スープ オレンジ 牛乳	麦茶 ヨーグルトパフェ	精白米 油 じゃがいも パター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク	豚小間 鶏肉モモ ヨーグルト	玉葱 にんじん キャベツ りんご とうもろこし こまつな ぶなしめじ オレンジ ブルーベリー	501	15	15.7	2		
13	27	土	せんべい 焼き肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 ピザトースト	精白米 かつくり粉 油 ごま油 ごま 食パン	豚ばら 塩昆布 かつお節 がんもどき みそ ヨーグルト 牛乳 チーズ	玉葱 にんじん きゅうり 葉ねぎ	575	24.5	23.4	2		
15	29	月	クラッカー ご飯 チキン南蛮 白菜ちりめん きのこすまし汁 バナナ 牛乳	牛乳 スイートポテト	精白米 小麦粉 かつくり粉 上白糖 マヨドレ さつまいも パター	鶏肉モモ かつお節 牛乳	玉葱 らっきょう はくさい えのきたけ にんじん こまつな バナナ	619	18.2	21.5	2		
16	30	火	クラッカー 食パン タンドリーチキン コーンサラダ 野菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 みそ焼きおにぎり (30日:アップルパイ)	食パン 上白糖 油 じゃがいも 精白米 (30日:パイ皮)	鶏肉モモ ヨーグルト 牛乳 みそ	とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん パセリ オレンジ (30日:りんご)	439	19	15.4	2		
17	31	水	せんべい ご飯 松風焼き 青菜と人参のおかか和え バナナ 牛乳	牛乳 ジャムサンド	精白米 パン粉 上白糖 ごま さといも 食パン	豚ひき肉 鶏肉ひき肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳	にんじん 玉葱 こまつな だいこん ねぎ バナナ りんごジャム	525	20.1	17.8	1.7		

☆お誕生日会は1月30日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、ほうれん草、さわら、みかん、だいこん、いちご などです。

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。