

# 2024年 1月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:621kcal 蛋白質:25.1g 脂質:18.0g

3歳未満児 熱量:473kcal 蛋白質:18.9g 脂質:12.6g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 15 29	ごはん 五分米	味噌汁 大根、油揚げ えのき、水菜 味噌、だし	鯖の香味焼き 鯖、玉ねぎ、三つ葉 にんにく、生姜、酒、正、塩	ちりめん和え 小松菜、キャベツ、人参 ちりめんじゃこ、長ねぎ、正、油	そぼろおにぎり 五分米、豚ひき肉、生姜 あさつき、正、塩、油	
				ブロッコリー・人参S	ごぼうS	
火 16 30	ごはん 五分米	鮭の粕汁 鮭、大根、人参、長ねぎ 白菜、しめじ、里芋 酒粕、味噌	鶏のゆず味噌焼き 鶏肉、ゆず 砂、味噌、酒	春雨和え 春雨、人参、小松菜 ごま油、正	スイートポテト さつまいも、バター 牛乳、砂	
				人参煮・ごぼうS	大根S	
水 17 31	もち麦ごはん 五分米 もち麦	味噌汁 ずいき、油揚げ かぼちゃ、人参、小松菜 味噌、だし	たらの竜田揚げ たら、にんにく、生姜 酒、正、片、揚げ油	大根サラダ 大根、人参、水菜、コーン、豆乳 白すりごま、正、ごま油、酢、砂	ポークチャップおにぎり 五分米、豚肉、玉ねぎ 人参、ケチャップ、塩、油	
				大根サラダ	粉ふき芋・ごぼうS	小魚
木 4 18	煮込みうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、小松菜 干し椎茸、酒、塩、正、砂、みりん、油、だし			さつまいもの炒め物 さつまいも、人参、鶏肉 あさつき、塩、正、油	茶飯おにぎり 白米、正 酒、青のり	
				金時豆煮・ごぼうS	4日小魚18日大根S	
金 5 19	ごはん 五分米	吸い物 豆腐、えのき 人参、ほうれん草 塩、正、だし	鯖の味噌カツ 鯖、味噌、白ごま、砂、だし パン粉、小麦粉、揚げ油	ブロッコリー和え ブロッコリー、人参、玉ねぎ 刻み海苔、かつお節、正	5日七草粥 五分米、七草 塩	19日きなこ蒸しパン 小麦粉、砂、BP きな粉、油
				里芋煮・大根S	ごぼうS	ごぼうS
土 6 20	豚丼 五分米、豚肉、玉ねぎ あさつき、人参、塩、正、油		味噌汁 大根、人参、油揚げ 長ねぎ、味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ごま塩おにぎり 白米、塩 黒ごま	
				ローストポテト・人参S	大根S	
月 22	ごはん 五分米	味噌汁 厚揚げ、白菜 人参、あさつき 味噌、だし	鮭の野菜蒸し 鮭、玉ねぎ、人参、えのき みつば、酒、塩、正	小松菜の炒りおかか和え 小松菜、キャベツ、人参 かつお節、正、ごま油	海苔おにぎり 五分米、海苔 塩	
				大根煮・人参S	大根S	
火 9 23	黒米おこわ 五分米 もち米、黒米	味噌汁(9日白味噌仕立て) 麩、大根、人参 鶏肉、里芋、三つ葉 味噌、だし	松風焼き 鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉 白ごま、味噌、酒、砂、油	9日蓮根の金平・黒豆・お煮しめ 柿なます、田作り(小魚)	9日チーズじゃが餅 じゃが芋、片、塩 チーズ、青のり、油	23日誕生日ケーキ 小麦粉、砂、バター スキムミルク、牛乳、BP
			23日ミートローフ	23日かぶ煮・ごぼうS	人参S	みかん
水 10 24	ごはん 五分米	味噌汁 かぼちゃ、玉ねぎ しめじ、水菜 味噌、だし	ムキカレイの磯辺あんかけ ムキカレイ、青のり 人参、酒、正、だし、片	香味和え キャベツ、小松菜、人参、鶏ささみ 長ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、塩、正	昆布おにぎり 五分米、昆布、白ごま 正、酒、砂	
				ごぼう煮・大根S	人参S	
木 11 25	ごはん 五分米	蓮根のすり流し汁 蓮根、油揚げ 人参、小松菜 味噌、だし	かしわ天 鶏肉、にんにく、酒、正、塩 小麦粉、揚げ油	ひじきと豆腐の和え物 ひじき、豆腐、人参、水菜 ごま油、正	11日おしろこ 小豆、砂、塩 さつまいも、白米、もち米	25日五平餅 五分米、もち米 味噌、砂
				かぼちゃ煮・人参S	小魚	小魚
金 12 26	きびごはん 白米 もちぎび	すいとん汁 豚肉、大根、人参、小松菜 長ねぎ、じゃが芋、小麦粉 塩、正、油	ぶりの照り焼き 鰯、酒、正、砂、油	ごま味噌和え ほうれん草、キャベツ、人参 黒すりごま、砂、味噌	ショートブレッド 小麦粉、BP、砂 バター、片、油	
				蓮根煮・人参S	大根S	
土 13 27	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参 長ねぎ、わかめ、塩、だし			和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 白米、ゆかり	
				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつの献立も載せています。  
レシピや給食の説明など書いてあるので  
ご覧ください。



和食を大切  
にした給食  
です。

☆BPは、ベーキングパウダー