

# 1月の献立表



かもめ幼稚園

令和6年

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
4	木	ご飯 かにシューマイ パンプキンサラダ みそ汁	米 かにシューマイ 南瓜 人参 里芋 ほうれん草	お茶 ビスコ	牛乳 みかんヨーグルト
5	金	キーマカレー(麦ご飯) ブロッコリーサラダ もも缶	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー カリフラワー ツナ もも缶	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 アメリカンドッグ
6	土	ご飯 豚の炒め物 さつま芋甘煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 油揚げ キャベツ	お茶 マンナビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
9	火	チャーハン 鶏と白菜の中華あん 中華スープ オレンジ	米 チャーシュー 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏肉 白菜 人参 絹さや チンゲン菜 春雨 オレンジ	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 南瓜ドーナツ
10	水	ホテルブレッド チキントマト煮 ひじきサラダ りんごジュース	ホテルブレッド 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん 芽ひじき キャベツ 人参 コーン りんごジュース	お茶 ルヴァンクワーカー	牛乳 チーズおにぎり
11	木	ご飯 ぶりの竜田揚げ ほうれん草胡麻和え 雑煮風せんべい汁	米 ぶり 白菜 ほうれん草 人参 かまぼこ せんべい ごぼう 大根 ねぎ しめじ	お茶 ハッピーターン	牛乳 芋ぜんざい
12	金	ビーフカレー(麦ご飯) キャベツサラダ みかん	米 押し麦 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 コーン みかん	お茶 Caウエハース	牛乳 フレンチトースト
13	土	親子丼 ウインナーと白菜の中華炒め 中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ しいたけ 人参 グリンピース ウインナー 白菜 人参 カラフルピーマン 春雨 ほうれん草	お茶 マンナビスケット	牛乳 バームクーヘン
15	月	ご飯 あじのカレー風味揚げ キャベツサラダ 野菜スープ	米 あじ ハム キャベツ 人参 わかめ じゃが芋 コーン	お茶 アソパンマン煎餅	牛乳 ごまクランチ (乳児 ごま蒸しパン)
16	火	ほうとう風うどん 大根金平 ゼリー	うどん 豚肉 白菜 しめじ 南瓜 ねぎ 小松菜 大根 人参 さつま揚げ ゼリー	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 きつねおにぎり
17	水	ご飯 鶏の旨だれ炒め ひじきとじゃが芋煮 みそ汁	米 鶏肉 芽ひじき じゃが芋 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 肉まん
18	木	ピビンバ丼 南瓜煮 中華スープ パナナ	米 豚ひき肉 ねぎ ほうれん草 もやし 人参 南瓜 豆腐 白菜 わかめ パナナ	お茶 ビスコ	牛乳 お野菜パンケーキ
19	金	ポークカレー(麦ご飯) しらすとわかめ ビルクル	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース しらす キャベツ 人参 わかめ ビルクル	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 チーズサンド
20	土	ご飯 すき焼き風煮 ちくわと小松菜の和え物 すまし汁 オレンジ	米 豆腐 豚肉 白菜 しめじ 糸こんにゃく 絹さや 竹輪 小松菜 もやし 大根 麩 オレンジ	お茶 マンナビスケット	牛乳 たい焼き
22	月	ご飯 チャプチェ ハムと切干大根のサラダ わかめスープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 春雨 たけのこ 人参 カラフルピーマン ハム 切干大根 キャベツ 人参 わかめ ねぎ	お茶 アソパンマン煎餅	牛乳 フライドおさつ
23	火	ご飯 デミグラスハンバーグ お誕生日ケーキ マゼドアンサラダ コンソメスープ	米 ハンバーグ ミニケーキ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン チーズ かぶ しめじ ほうれん草	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フルーチェ
24	水	チキンライス ジャーマンポテト 中華スープ はっさく	米 鶏肉 玉ねぎ コーン 人参 パセリ ウインナー じゃが芋 玉ねぎ ピーマン キャベツ えのき はっさく	お茶 ルヴァンクワーカー	牛乳 ジャムサンド
25	木	ご飯 めめゆけの中華みぞれ添え がんもと里芋煮 すまし汁	米 めめゆけ 大根 小松菜 人参 がんも 里芋 人参 絹さや 豆腐 麩	お茶 ハッピーターン	牛乳 チーズお好み焼き
26	金	おさつカレー 白菜のさっぱり和え りんご	米 押し麦 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 グリンピース かなぼこ 白菜 きゅうり りんご	お茶 Caウエハース	牛乳 フルーツゼリーとビスケット
27	土	ご飯 鶏大根煮 コーンサラダ みそ汁	米 鶏肉 大根 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 コーン じゃが芋 わかめ	お茶 マンナビスケット	牛乳 カステラ
29	月	ご飯 和牛コロッケ 納豆和え モグちゃんの冬野菜豚汁	米 和牛コロッケ 納豆 小松菜 人参 豚肉 ごぼう 大根 人参 ねぎ 葉大根	お茶 アソパンマン煎餅	牛乳 プリン
30	火	ナポリタン 鶏とポテトのソテー わかめスープ りんご	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース もやし わかめ りんご	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 おかかおにぎり
31	水	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草の中華風和え コンソメスープ	米 豆腐 豚ひき肉 人参 ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリンピース かにかま ほうれん草 もやし 大根 葉大根	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 大学芋

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです  
◎午後のおやつは全員のおやつです

今月のご当地メニューは山梨県のメニューです

- 11日は鏡開きでお雑煮風せんべい汁、おやつにさつま芋ぜんざいです
- 16日はご当地メニュー山梨のほうとう風うどん
- 17日はご当地メニューひじきとじゃが芋煮
- 23日はお誕生日会メニュー
- 25日は彩りメニューの日
- 29日はモグちゃんの冬野菜豚汁



	目標栄養価	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	529kcal
たんぱく質	20g	18.5g
脂質	15g	15.5g
食塩相当量	1.5g	1.7g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります

シダックスフードサービス(株)

