

2024年1月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう		
				赤心血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑心からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄心力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
4	木	・ごはん ・ツナじゃが煮 ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・スイートポテト ・牛乳	ツナ水煮,かつお節 味噌,わかめ,牛乳,卵	玉ねぎ,人参,グリーンピース 切干大根,きゅうり,コーン 白菜,りんご	胚芽米 じゃが芋,上白糖 サラダ油 さつま芋,バター
5	金	・ミートソーススパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・七草おにぎり ・麦茶	合挽肉 ウィンナー 鮭	玉ねぎ,トマト缶,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 ほうれん草 みかん,春の七草,大根,かぶ	スパゲティ サラダ油,上白糖 胚芽米
6	土	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・竹輪と小松菜のごま和え ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	鶏肉 ちくわ かつお節,味噌,牛乳	小松菜,もやし かぼちゃ,玉ねぎ,バナナ	胚芽米 上白糖,ごま 小麦粉,バター,サラダ油
9	火	・キーマカレー ・ひじきサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・バナナパイ ・牛乳	豚ひき肉,大豆 ひじき,ツナ水煮 ベーコン 牛乳	玉ねぎ,トマト缶 ほうれん草,コーン キャベツ,人参 りんご,バナナ	米,サラダ油 上白糖,ごま ぎょうざの皮
10	水	・ごはん ・ぶりの照焼き ・紅白なます ・すまし汁 ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・りんご入さつま芋きんとん ・牛乳	ぶり かつお節,牛乳	大根,人参,ゆず 白菜,万能ねぎ,みかん,りんご	胚芽米 上白糖 花魁,さつま芋
11	木	・焼うどん ・さつま芋のみそチーズ焼き ・わかめスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・切干大根おにぎり ・麦茶	豚肉,かつお節 厚揚げ,ウィンナー,チーズ,味噌 わかめ 油揚げ	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー もやし バナナ,切干大根,人参	うどん,サラダ油,上白糖 さつま芋 ごま 胚芽米
12	金	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・白菜サラダ ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	豚肉 ハム 木綿豆腐,わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,しょうが 白菜,きゅうり みかん,パセリ	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋,バター
13	土	・ごはん ・厚揚げの五目煮 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・かぼちゃマフィン ・牛乳	豚ひき肉,厚揚げ ツナ水煮 かつお節,味噌,牛乳	大根,人参,小松菜 きゅうり,玉ねぎ キャベツ,しめじ,りんご,かぼちゃ	胚芽米 片栗粉 マカロニ 小麦粉,サラダ油,上白糖
15	月	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・せんべい ・牛乳 ・りんごゼリー ・牛乳	鶏肉 ひじき,高野豆腐,かつお節 味噌,ヨーグルト,牛乳,寒天	オレンジマーマレード 人参 白菜,なめこ,みかん缶,りんご,りんごジュース	胚芽米 上白糖,ごま油

1月

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にちちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

22日お昼ごはんの「白菜」と「かぶ」は、神奈川県で採れたものができよ☆

22日(月)
ごはん
たらこのコーンマヨ焼き
かぶのそぼろ煮
みそ汁
いちご

☆

お楽しみ
米粉りんご
ケーキ

港南台保育園

2024年1月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	火	・ロールパン ・ポークビーンズ ・ほうれん草のサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・そばろおにぎり ・麦茶	豚肉,大豆 豚ひき肉	玉ねぎ,人参,トマト缶,パセリ粉 ほうれん草,キャベツ,コーン 大根,ブロッコリー,バナナ,人参	バターロール サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま
17	水	・ごはん ・カレイのごまみそ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・きなこ麩ラスク ・牛乳	カレイ,味噌 納豆 かつお節,牛乳,きなこ	小松菜,もやし,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,しめじ,みかん	胚芽米 上白糖,ごま 麩,バター
18	木	・ごはん ・ツナじゃが煮 ・切干大根のサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・スイートポテト ・牛乳	ツナ水煮,かつお節 味噌,わかめ,牛乳,卵	玉ねぎ,人参,グリーンピース 切干大根,きゅうり,コーン 白菜,りんご	胚芽米 じゃが芋,上白糖 サラダ油 さつま芋,バター
19	金	・ミートソーススパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	合挽肉 ウィンナー しらす	玉ねぎ,トマト缶,パセリ ブロッコリー,キャベツ,人参 ほうれん草 みかん,玉ねぎ,人参,小松菜	スパゲティ サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま油
20	土	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・竹輪と小松菜のごま和え ・みそ汁 ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	鶏肉 ちくわ かつお節,味噌,牛乳	小松菜,もやし かぼちゃ,玉ねぎ,バナナ	胚芽米 上白糖,ごま 小麦粉,バター,サラダ油
22	月	・ごはん ・たらのコーンマヨ焼き ・かぶと厚揚げのそばろ煮 ・みそ汁 ・いちご	・ビスケット ・牛乳 ・お楽しみりんごの米粉ケーキ ・牛乳	たら 鶏ひき肉,厚揚げ,かつお節 味噌,牛乳	コーン かぶ,人参 白菜,万能ねぎ,いちご,りんご	胚芽米 上白糖,片栗粉 米粉,サラダ油
23	火	・キーマカレー ・ひじきサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・バナナパイ ・牛乳	豚ひき肉,大豆 ひじき,ツナ水煮 ベーコン 牛乳	玉ねぎ,トマト缶 ほうれん草,コーン 白菜,人参 りんご,バナナ	米,サラダ油 上白糖,ごま ぎょうざの皮
24	水	・ごはん ・さけの塩焼き ・大根とさつま揚げの煮物 ・みそ汁 ・みかん	・せんべい ・牛乳 ・ココアトースト ・牛乳	さけ さつま揚げ,かつお節 油揚げ,味噌,牛乳	大根,人参,いんげん ほうれん草,みかん,ココア	胚芽米 上白糖 食パン,バター
25	木	・焼きうどん ・さつま芋のみそチーズ焼き ・わかめスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・切干大根おにぎり ・麦茶	豚肉,かつお節 厚揚げ,ウィンナー,チーズ,味噌 わかめ 油揚げ	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン ブロッコリー もやし バナナ,切干大根,人参	うどん,サラダ油,上白糖 さつま芋 ごま 胚芽米
26	金	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・白菜サラダ ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・じゃがバター ・牛乳	豚肉 ハム 木綿豆腐,わかめ,味噌,牛乳	玉ねぎ,人参,しょうが 白菜,きゅうり みかん,パセリ	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋,バター
27	土	・ごはん ・厚揚げの五目煮 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・かぼちゃマフィン ・牛乳	豚ひき肉,厚揚げ ツナ水煮 かつお節,味噌,牛乳	大根,人参,小松菜 きゅうり,玉ねぎ キャベツ,しめじ,りんご,かぼちゃ	胚芽米 片栗粉 マカロニ 小麦粉,サラダ油,上白糖
29	月	・ごはん ・鶏肉のマーマレード焼き ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・みそ汁 ・みかんヨーグルト	・せんべい ・牛乳 ・りんごゼリー ・牛乳	鶏肉 ひじき,高野豆腐,かつお節 味噌,ヨーグルト,牛乳,寒天	オレンジマーマレード 人参 白菜,なめこ,みかん缶,りんご,りんごジュース	胚芽米 上白糖,ごま油
30	火	・ロールパン ・ポークビーンズ ・ほうれん草のサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・そばろおにぎり ・麦茶	豚肉,大豆 豚ひき肉	玉ねぎ,人参,トマト缶,パセリ粉 ほうれん草,キャベツ,コーン 大根,ブロッコリー,バナナ,人参	バターロール サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま
31	水	・ごはん ・カレイのごまみそ焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・きなこ麩ラスク ・牛乳	カレイ,味噌 納豆 かつお節,牛乳,きなこ	小松菜,もやし,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,しめじ,みかん	胚芽米 上白糖,ごま 麩,バター

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I&E*	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I&E*	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	530 kcal	21.0 g	206 g	1.4 g	平均栄養価	481 kcal	19.4 g	298 g	1.3 g
目標栄養価	540 kcal	20.3 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	485 kcal	18.2 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

1月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
4	18	木	ふりかけごはん ほうれん草のナムル	胚芽米 ゆかり ごま ほうれん草 もやし
5	19	金	ふりかけごはん かぼちゃサラダ	胚芽米 ごま 青のり かつお節 かぼちゃ ブロccoli マヨドレ
・	22	月	ふりかけごはん ツナサラダ	胚芽米 しらす ゆかり ごま ツナ水煮 白菜 コーン
9	23	火	食パン 大根サラダ	食パン 大根 ブロccoli 人参
10	24	水	ふりかけごはん キャベツのゆかり和え	胚芽米 青のり かつお節 キャベツ 人参 ゆかり
11	25	木	ふりかけごはん ブロccoliの中華和え	胚芽米 しらす ごま 青のり ブロccoli 人参
12	26	金	肉みそスパゲティ りんご	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ りんご
15	29	月	ふりかけごはん ブロccoliのおかか和え	胚芽米 青のり かつお節 ブロccoli 大根 かつお節
16	30	火	ふりかけごはん もやしとわかめの和え物	胚芽米 しらす ゆかり ごま もやし わかめ 人参
17	31	水	ふりかけごはん かぼちゃの煮物	胚芽米 ごま 青のり かつお節 かぼちゃ

1月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / 中華スープ 厚揚げの中華炒め ほうれん草のナムル	胚芽米 / 大根 わかめ 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし
ごはん / みそ汁 豚肉と大根の旨煮 かぼちゃサラダ	胚芽米 / 小松菜 玉ねぎ 豚肉 大根 人参 かぼちゃ ブロccoli マヨドレ
ごはん / みそ汁 豚そぼろと春雨の甘辛炒め ツナサラダ	胚芽米 / ほうれん草 かぶ 豚ひき肉 春雨 玉ねぎ 人参 ごま ツナ水煮 白菜 コーン
食パン / コンソメスープ チキンのトマト煮 大根サラダ	食パン / ほうれん草 コーン 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ケチャップ パセリ粉 大根 ブロccoli 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉のごま照り焼き キャベツのゆかり和え	胚芽米 / さつまいも 玉ねぎ 鶏肉 ごま キャベツ 人参 ゆかり
ごはん / 中華スープ マーボー豆腐 ブロccoliの中華和え	胚芽米 / 白菜 わかめ 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ グリンピース ブロccoli 人参
肉みそスパゲティ キャベツサラダ コンソメスープ / りんご	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しめじ / りんご
ごはん / みそ汁 豚肉とキャベツの塩炒め ブロccoliのおかか和え	胚芽米 / ほうれん草 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロccoli 大根 かつお節
ごはん / みそ汁 鶏肉と野菜のバター醤油炒め もやしとわかめの和え物	胚芽米 / 小松菜 しめじ 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ ブロccoli バター もやし わかめ 人参
ごはん / みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物	胚芽米 / もやし わかめ 豚肉 玉ねぎ しょうが かぼちゃ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。