

2024



1月の献立



とろぽろ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
4	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉ときのこのおおか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	426kcal 14.7g
5	金	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐の和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	509kcal 18.4g
6	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 冬瓜	牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	495kcal 20.1g
9	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	433kcal 16.6g
10	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	565kcal 18.2g
11	木	牛乳 ビスケット	《イベント給食》れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら みかん	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレーパウダー キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 ふんわりスコーン	487kcal 15.4g
12	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	501kcal 20.6g
13	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	454kcal 17.7g
15	月	牛乳 せんべい	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 ふりかけ 鶏肉 生姜 長ねぎ ごま あおさ粉 きゅうり 大根 人参 焼ふ かぼちゃ	牛乳 きな粉蒸しパン	475kcal 17.9g
16	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおおかおにぎり	515kcal 21.0g
17	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	490kcal 16.0g
18	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉ときのこのおおか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	422kcal 14.7g
19	金	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	525kcal 20.6g
20	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 米粉のコーンチヂミ	503kcal 20.6g
22	月	牛乳 せんべい	鶏の玉子とじうどん じゃがバター りんご	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 玉子 じゃが芋 あおさ粉 りんご	牛乳 コーンそばろご飯	486kcal 17.9g
23	火	牛乳 ビスケット	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	441kcal 17.5g
24	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	568kcal 15.3g
25	木	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋と豚肉の煮物 スープ みかん	米 白糸タラ カレーパウダー 玉ねぎ ピーマン 豚肉 さつま芋 キャベツ 人参 みかん	牛乳 ふんわりスコーン	484kcal 20.7g
26	金	牛乳 せんべい	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	501kcal 17.6g
27	土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	454kcal 19.1g
29	月	牛乳 せんべい	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と玉ねぎの磯風味炒め かぼちゃのごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 かぼちゃ きゅうり ごま 焼ふ 長ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン	480kcal 20.9g
30	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおおかおにぎり	515kcal 16.1g
31	水	牛乳 せんべい	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	490kcal 16.0g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。

2024



1月の献立


 とろぽぽ保育園
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
4	木	ご飯 鶏肉ときのこのおかか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	501kcal 17.0g
5	金	ご飯 高野豆腐の和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 チンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	609kcal 22.1g
6	土	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 冬瓜	牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	593kcal 24.2g
9	火	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 パイン	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ パイン	牛乳 紅白寒天ポンチ	516kcal 19.6g
10	水	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	699kcal 21.9g
11	木	《イベント給食》れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋のきんぴら みかん	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ カレーパウダー キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 ふんわりスコーン	583kcal 18.0g
12	金	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	599kcal 25.0g
13	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	544kcal 21.0g
15	月	《イベント給食》鉄分強化ふりかけご飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	米 ふりかけ 鶏肉 生姜 長ねぎ ごま あおさ粉 きゅうり 大根 人参 焼ふ かぼちゃ	牛乳 きな粉蒸しパン	568kcal 21.4g
16	火	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおかかおにぎり	625kcal 25.4g
17	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	598kcal 18.9g
18	木	ご飯 鶏肉ときのこのおかか炒め じゃが芋の煮物 みそ汁	米 鶏肉 キャベツ しめじ 花かつお じゃが芋 コーン 人参 ごぼう かぶ	牛乳 みかん寒天 鉄カルシウムウエハース	496kcal 17.1g
19	金	ご飯 厚揚げの和風あん マカロニごまサラダ みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 チンゲン菜 れんこん マカロニ 人参 ツナフレーク ごま カットわかめ なす	牛乳 ふんわりどら焼き	630kcal 25.0g
20	土	ご飯 ひとくちチキンカツ ひじきの煮物 みそ汁	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 米粉のコーンチヂミ	604kcal 24.9g
22	月	鶏の玉子とじうどん じゃがバター りんご	うどん 鶏肉 白菜 人参 油揚げ 玉子 じゃが芋 あおさ粉 りんご	牛乳 コーンそばろご飯	583kcal 21.4g
23	火	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 豚肉の切干大根煮 みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットわかめ ヨーグルト	牛乳 寒天ポンチ	526kcal 20.8g
24	水	ご飯 鶏肉のクリームシチュー スパゲティサラダ パナナ	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ほうれん草 シチュークリーム 牛乳 スパゲティ きゅうり ツナフレーク パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	703kcal 22.1g
25	木	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつま芋と豚肉の煮物 スープ みかん	米 白糸タラ カレーパウダー 玉ねぎ ピーマン 豚肉 さつま芋 キャベツ 人参 みかん	牛乳 ふんわりスコーン	578kcal 18.0g
26	金	納豆ごはん 鶏肉と玉子の甘酢あんかけ かぶのマヨコーンサラダ みそ汁	米 納豆 玉子 鶏肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ かぶ コーン 焼ふ 白菜	牛乳 あんバタートースト	599kcal 25.0g
27	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め 野菜の玉子とじ煮 すまし汁	米 豚肉 かぼちゃ 小松菜 ごま キャベツ 人参 玉子 カットわかめ 玉ねぎ	牛乳 さつま芋ようかん	544kcal 21.0g
29	月	鉄分強化ふりかけご飯 豚肉と玉ねぎの磯風味炒め かぼちゃのごまサラダ みそ汁	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 あおさ粉 かぼちゃ きゅうり ごま 焼ふ 長ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン	575kcal 22.9g
30	火	スパゲティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 玉子 ごぼう コーン	牛乳 りんご チーズおかかおにぎり	625kcal 25.4g
31	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 大根とほうれん草のナムル 具だくさん汁 パナナ	米 カラスカレイ 人参 大根 ほうれん草 豚肉 花ふ カットわかめ パナナ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	598kcal 18.9g

栄養士 本山 菜摘

都合により献立の変更がある場合もあります。