



1月献立表



令和6年

第二ひかり幼稚園

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
11	木	ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ チーズ蒸しパン	豚肉 チーズ	こめ じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 コーン	水 カレールー 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:536kcal タンパク:13.4g
12	金	ご飯 すまし汁 赤魚のごま味噌焼き 納豆和え パナナ	かつお節 高野豆腐 赤魚 味噌 納豆	こめ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが 白菜 人参 小松菜 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:348kcal タンパク:16.6g
15	月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ	味噌 油揚げ 鶏肉 ロースハム	こめ さつまいも 片栗粉 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 長ねぎ しょうが 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:533kcal タンパク:15.2g
16	火	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 なめたけ和え みかん	かつお節 さば 味噌	こめ 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ しょうが キャベツ 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	エネルギー:378kcal タンパク:16.6g
18	木	中華丼 ビーフンと野菜のサラダ ぶどうゼリー	豚肉	こめ 油 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 ごま	人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ パプリカ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢	エネルギー:445kcal タンパク:12g
22	月	ご飯 味噌汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	味噌 高野豆腐 鮭 焼き竹輪	こめ ノンエッグマヨネーズ 油	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ コーン パセリ 切干大根 人参 小松菜	水 塩 万能つゆ	エネルギー:400kcal タンパク:16.8g
23	火	チャーハン 中華スープ もやしナムル 大学芋	豚ひき肉 干しえび 鶏肉	こめ 油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ えのき茸 なら もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん	エネルギー:475kcal タンパク:11.6g
24	水	野菜パン タンドリチキン キャベツのソテー いちごジャムヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト ベーコン スキムミルク	野菜パン 油 砂糖 いちごジャム	キャベツ 玉ねぎ コーン	塩 トマトケチャップ カレー粉 チキンスープの素	エネルギー:432kcal タンパク:18.1g
25	木	ご飯 味噌汁 コロケ ブロッコリーとツナの和え物 りんご	味噌 木綿豆腐 かつおフレーク	こめ コロケ 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ブロッコリー もやし りんご	水 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:415kcal タンパク:11.2g
26	金	ふりかけご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根	ふりかけかつお かつお節 鶏卵 鶏肉 味噌	こめ 小切麩 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 人参 万能ねぎ 大根 グリンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:367kcal タンパク:14.2g
29	月	ご飯 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 白菜のごままぶし	味噌 豚肉 焼き竹輪	こめ じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 青のり 白菜 チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:382kcal タンパク:11.6g
30	火	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーソテー チーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	こめ パン粉 片栗粉 油	キャベツ 干しいたけ コーン 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:431kcal タンパク:19g
31	水	厚揚げ入り豚丼 ポテトサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	豚肉 厚揚げ	こめ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ グリンピース きゅうり 人参	水 料理酒 万能つゆ 塩	エネルギー:465kcal タンパク:12.9g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	432	15.1	12	100	1.2
幼児 平均量	427	14.7	12.2	87	1