



令和6年度 1月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
4	土		焼きそば ポテトサラダ	バナナ	豚肉・青のり ハム	焼きそば麺 お好みソース じゃが芋・マヨドレ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・バナナ	ミルク	牛乳 ぼたぼた焼き
6	月		肉じゃが ひじきのゴマネーズ なめこの味噌汁	みかん (オレンジ)	豚肉・ひじき ハム・豆腐 味噌	じゃが芋 糸こんにゃく・ごま マヨドレ・パン	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・なめこ みかん(オレンジ)	ミルク シガーフライ	ミルク 揚げパン
7	火		豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 レタスのコンソメスープ	りんご	合挽ミンチ 豆腐	パン粉 コンソメ・米	玉葱・ほうれん草・人参 もやし・玉葱・レタス えのき・りんご・七草	ミルク ぼたぼた焼き	お茶 七草粥
8	水	リトミック(年長)	わかめうどん さつまいもの天ぷら 大根ナムル	バナナ	わかめ 卵・豆乳	うどん・さつまいも 鶏がらスープの素 ホットケーキミックス	玉葱・人参・大根 きゅうり・バナナ	ミルク マリー	ミルク ホットケーキ
9	木		冬野菜カレー ブルックリーサラダ ゆて卵・えいようかん	青りんご	鶏むね肉・ハム 卵・ヨーグルト	じゃが芋 カレールー マヨドレ・ようかん	玉葱・人参・大根 れんこん・ブルックリー キャベツ・青りんご	ミルク ぱりんこ	卵ボーロ ヨーグルト
10	金	誕生会・鏡開き	～2025あけましておめでとう～ ちらし寿司・鯛の塩焼き・松風焼き風・黒豆 紅白なます・さつま芋さんじ・田作り・花魁のすまし汁	紅マドンナ	鯛・鶏ミンチ 豆腐・味噌・卵 ちりめんじゃこ	さつま芋・麩 ホットケーキミックス バター	れんこん・人参・コーン 絹さや・玉葱・大根 白菜・紅マドンナ	牛乳 ムーンライト	ミルク へびさんチュロス
11	土		中華丼 スパサラ	バナナ	豚肉・ささみ	スパゲティ マヨドレ・パン ホイップクリーム	白菜・玉葱・きゅうり 人参・しいたけ・キャベツ バナナ・みかん缶	ミルク	牛乳 みかんサンド
14	火		焼きそば 切り昆布の煮付け オニオンスープ	青りんご	豚肉・青のり 昆布・油揚げ ウインナー	焼きそば麺 お好みソース コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 もやし・さやいんげん えのき・青りんご・れんこん	ミルク シガーフライ	お茶 のり塩れんこん
15	水	お茶の稽古(年長)	赤魚(鯛)の煮付け ポテトサラダ 豚汁	バナナ	赤魚(鯛) ハム・豚肉 味噌・ウインナー	じゃが芋 マヨドレ・パン ケチャップ	生姜・人参・きゅうり ごぼう・大根・玉葱 バナナ・キャベツ	ミルク 雪の宿	ミルク ホットドック
16	木		コロッケ 春雨の酢の物 キャベツの中華スープ	みかん (オレンジ)	合挽ミンチ ハム・豆乳	じゃが芋 パン粉・春雨 ホットケーキミックス	玉葱・きゅうり・人参 キャベツ・えのき みかん(オレンジ)・パイン缶	ミルク ビスコ	ミルク パインケーキ
17	金		おでん 大豆サラダ 麩のすまし汁	バナナ	鶏もも肉・卵 ちくわ・大豆・牛乳 ささみ・ヨーグルト	じゃが芋 マヨドレ・麩 さつま芋	大根・人参・きゅうり 玉葱・えのき・バナナ	ミルク ぱりんこ	ふかし芋 飲むヨーグルト
18	土		麻婆豆腐 中華サラダ	みかん (オレンジ)	豚ミンチ 味噌・わかめ ささみ・ウインナー	鶏がらスープの素 ごま油・米	しいたけ・長葱・人参 生姜・もやし・きゅうり みかん(オレンジ)・コーン	ミルク	お茶 ウインナーおにぎり
20	月	リトミック(年中)	じゃが芋のチーズ焼き ひじきの煮物 根菜の味噌汁	オレンジ	鶏ミンチ・味噌 チーズ・ひじき 鶏むね肉・大豆	じゃが芋 ケチャップ・米 鶏がらスープの素	玉葱・人参・さやいんげん 大根・ごぼう・れんこん オレンジ	ミルク 卵ボーロ	お茶 わかめかりおにぎり
21	火		焼きサバ(鯛) さつま芋サラダ 大根のすまし汁	バナナ	サバ(鯛) ハム	さつま芋・マヨドレ バター・マシュマロ 無糖コーンフレーク	きゅうり・人参・大根 えのき・バナナ	ミルク 雪の宿	ミルク シリアルバー
22	水		かぶのシチュー 豆じゃこ もやしの酢の物	りんご	鶏むね肉・豆乳 大豆・ささみ ちりめんじゃこ	じゃが芋 シチュールー パン・イチゴジャム	かぶ・人参・玉葱 もやし・きゅうり・りんご	ミルク マリー	ミルク いちごジャムサンド
23	木	太陽スポーツ(年長)	ミートスパゲティ 小松菜サラダ 豆乳スープ	みかん (オレンジ)	鶏ミンチ・ハム ウインナー 豆乳・ヨーグルト	スパゲティ ケチャップ・マヨドレ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・トマト缶 小松菜・しめじ・コーン 白菜・みかん(オレンジ)	ミルク ぼたぼた焼き	お茶 フルーツヨーグルト
24	金		豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	バナナ	豚肉・かつお節 味噌・豆乳	蒸しパンミックス	キャベツ・玉葱・ニラ しめじ・生姜・白菜・人参 かぼちゃ・青葱・バナナ	ミルク ムーンライト	ミルク 蒸しパン
25	土		フライドチキン きゅうりの酢の物	みかん (オレンジ)	鶏もも肉 豆乳・ささみ	砂糖	きゅうり・もやし・人参 みかん(オレンジ)	ミルク	牛乳 シガーフライ
27	月		ポパイオムレツ 大豆の五目煮 じゃが芋のコンソメスープ	バナナ	卵・ウインナー 大豆・昆布 牛乳	鶏がらスープの素 じゃが芋 コンソメ・パン	ほうれん草・玉葱・人参 大根・ごぼう・バナナ みかん缶・パイン缶・桃缶	ミルク ぱりんこ	ロールパン ミックスジュース
28	火		赤魚(鯛)のレモン煮 キャベツのきのこ和え さつま芋の味噌汁	みかん (オレンジ)	赤魚(鯛) 味噌	さつま芋 ホットケーキミックス	レモン汁・キャベツ・人参 しめじ・えのき・しいたけ みかん(オレンジ)・バナナ	ミルク マリー	ミルク バナナソフトクッキー
29	水		豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ かぶのすまし汁	バナナ	豚肉・ハム	マカロニ マヨドレ・米	玉葱・キャベツ・人参 さやいんげん・きゅうり かぶ・しめじ・バナナ	ミルク シガーフライ	お茶 塩おにぎり
30	木	太陽スポーツ (年少・年中)	ラーメン レバーのかりんとう揚げ 白菜のナムル	みかん (オレンジ)	豚肉 豚レバー・ささみ ヨーグルト	中華麺 鶏がらスープの素 ごま油	キャベツ・人参・ニラ 生姜・白菜・もやし みかん(オレンジ)	ミルク 雪の宿	ムーンライト ヨーグルト
31	金		マーマレードチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	青りんご	鶏もも肉 ハム・豆乳	マーマレードジャム マヨドレ・さつま芋 鶏がらスープの素	ごぼう・きゅうり 人参・クリームコーン 青りんご	ミルク ぼたぼた焼き	ミルク スイートポテト

※ 6(月)・16(木)・18(土)・23(木)・25(土)・28(火)・30(木)の果物は、
たんぱ組が『(かっこ)内』のものになります。
※ 15(水)・21(火)・28(火)の魚は、
たんぱ組・れんげ組が『(かっこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】
※ メニューやお子さまの体調に合わせて
食べられる量を持ってきてください。
(園での目安は110gです。)
※ 10(金)の誕生会は、主食はいりません。