



1月献立表



★今月のおたんじょう会★
1月27日(月)



<旬の食材>
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
ブロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん



令和6年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (0~1歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	511	
4/18 土	きな粉餅せんべい 牛乳	鶏ごぼうピラフ、味噌汁 南瓜のごま煮、オレンジ	きな粉マカロニ 牛乳	鶏挽肉、油揚げ、きな粉、牛乳	米、砂糖、ごま油、白ごま、マカロニ	ごぼう、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 南瓜、オレンジ	E 470 P 18 F 129 Nacl 1.3	kcal g g g	E 511 P 19.8 F 12.2 Nacl 1.5	kcal g g g	
6/20 月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮、りんご	わらび餅 牛乳	鶏肉、油揚げ、大豆、きな粉、牛乳	米、砂糖、片栗粉	大根、わかめ、ひじき、人参 グリーンピース、りんご	E 494 P 20.9 F 15.4 Nacl 1.4	kcal g g g	E 557 P 24.4 F 16.5 Nacl 1.6	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
8/22 水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏のから揚げ 水菜とチーズのサラダ、黄桃缶	青のり麸ラスク 牛乳	油揚げ、鶏肉、チーズ、牛乳	米、片栗粉、砂糖 麸、サラダ油、バター	白菜、生姜、にんにく、水菜、キャベツ 人参、コーン、黄桃缶、青のり	E 517 P 20.1 F 21 Nacl 1.3	kcal g g g	E 596 P 24.3 F 23.6 Nacl 1.5	kcal g g g	米、ツナ
9/23 木	星食べよ 牛乳	麦ごはんのカレーライス ブロッコリーのマリネ、みかん缶	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉、豆腐、牛乳	米、押し麦、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、砂糖 ホットケーキMix、グラニュー糖	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜 人参、ケチャップ、トマト缶、ブロッコリー きゅうり、赤黄パプリカ、みかん缶	E 576 P 16.5 F 18.5 Nacl 1.4	kcal g g g	E 645 P 18.4 F 19.1 Nacl 1.6	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
10/24 金	カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮、マーマレードヨーグルト	さつま芋だんご 牛乳	鯖、高野豆腐、ヨーグルト スキムミルク、きな粉、牛乳	米、じゃが芋、砂糖 さつま芋、片栗粉	玉ねぎ、大根、人参、チンゲン菜 マーマレードジャム	E 598 P 23.6 F 21.9 Nacl 1.5	kcal g g g	E 687 P 27.3 F 25.3 Nacl 1.7	kcal g g g	わかめおにぎり 米、わかめ
11/25 土	きな粉餅せんべい 牛乳	味噌煮込みうどん じゃが芋きんぴら、バナナ	だまこみたらし 牛乳	豚肉、牛乳	うどん、じゃが芋、サラダ油 砂糖、米、片栗粉	人参、大根、小松菜、玉ねぎ、バナナ	E 446 P 15.9 F 11.5 Nacl 1.1	kcal g g g	E 482 P 17.1 F 10.5 Nacl 1.2	kcal g g g	
14/28 火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚フライ かみかみサラダ、パン缶	セサミクッキー 牛乳	あさり、白身魚フライ 豆腐、牛乳	米、サラダ油、ごま油、砂糖 小麦粉、白ごま、黒ごま	ほうれん草、切り干し大根、人参 きゅうり、パン缶	E 549 P 18.4 F 16.5 Nacl 1.5	kcal g g g	E 622 P 20.8 F 17.3 Nacl 1.7	kcal g g g	おかかおにぎり 米、かつお節
15/29 水	クラッカー 牛乳	ご飯、大根のスープ、麻婆豆腐 ささみときゅうりの中華和え、バナナ	チーズカレー蒸しパン 牛乳	木綿豆腐、豚挽き肉、ささみ 牛乳、チーズ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油 白ごま、ホットケーキMix、カレー粉	大根、大根葉、玉ねぎ、人参、干し椎茸 長葱、にら、生姜、にんにく、きゅうり もやし、コーン、バナナ	E 505 P 20.1 F 14.2 Nacl 1.5	kcal g g g	E 562 P 22.5 F 13.7 Nacl 1.8	kcal g g g	米、ツナ
16/30 木	星食べよ 牛乳	鮭マヨ丼、味噌汁 炒り豆腐、りんご	シュガートースト 牛乳	鮭、木綿豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、マヨドレ さつま芋、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、キャベツ、人参、青ネギ 長葱、にら、りんご	E 492 P 20 F 15.1 Nacl 1.5	kcal g g g	E 553 P 22.8 F 15 Nacl 1.8	kcal g g g	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
17/ 金	カルシウム煎餅 牛乳	食パン、クリームシチュー 根菜ゴママヨサラダ、バナナ	いなり寿司 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、油揚げ	食パン、じゃが芋、サラダ油、小麦粉 バター、マヨドレ、白ごま、米、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう れんこん、コーン、キャベツ、バナナ	E 504 P 18.1 F 18.1 Nacl 1.6	kcal g g g	E 558 P 19.5 F 19.6 Nacl 1.8	kcal g g g	わかめおにぎり 米、わかめ
21/ 火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、すまし汁、アジのきのこと味噌マヨ焼 青菜の納豆チーズ和え、オレンジ	ブルーベリーヨーグルト ココアウエハース 麦茶	アジ、納豆、チーズ ヨーグルト、スキムミルク	米、マヨドレ、サラダ油 砂糖、ココアウエハース	長葱、白菜、まいたけ、えのき 玉ねぎ、小松菜、人参、オレンジ ブルーベリージャム	E 448 P 21.9 F 13.9 Nacl 1	kcal g g g	E 475 P 24.4 F 13 Nacl 1.2	kcal g g g	おかかおにぎり 米、かつお節
お正月 7/ 火	たべっこBABY 牛乳	七草ご飯、すまし汁、松風焼き 筑前煮、みかん	パイナップルきんとん 牛乳	鶏肉、鶏レバー、木綿豆腐 鶏肉、牛乳	米、花麸、砂糖、片栗粉、白ごま 里芋、サラダ油、さつま芋	大根、大根葉、かぶ、七草、小松菜、玉ねぎ ひじき、生姜、青のり、人参、椎茸、ごぼう れんこん、グリーンピース、みかん、パン缶	E 487 P 19.6 F 13.5 Nacl 1.5	kcal g g g	E 536 P 22 F 13.7 Nacl 1.8	kcal g g g	おかかおにぎり 米、かつお節
お誕生日会 27/ 月	アンパンマン煎餅 牛乳	わかめご飯、豆乳コーンスープ ハンバーグ トマトソース かぼちゃサラダ、みかん	アップルパイ 牛乳	豆乳、豚挽き肉、木綿豆腐、牛乳	米、マヨドレ、パン粉 パイ皮、砂糖	わかめ、パセリ、コーン、コーンクリーム缶 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ 南瓜、きゅうり、人参、みかん、りんご	E 580 P 19.2 F 20.9 Nacl 1.6	kcal g g g	E 645 P 21.5 F 22.4 Nacl 1.8	kcal g g g	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
節分 31/ 金	カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、すまし汁、いわしのさんが焼き 信田和え、ストロベリーヨーグルト	恵方巻き 麦茶	いわしすり身、鶏挽肉、大豆、油揚げ 高野豆腐、ヨーグルト、スキムミルク、 ツナ	米、花麸、片栗粉 白ごま、砂糖、マヨドレ	小松菜、玉ねぎ、長葱、人参、生姜 白菜、きゅうり、いちごジャム、焼きのり	E 501 P 20.1 F 13.5 Nacl 1.7	kcal g g g	E 541 P 21.5 F 13.1 Nacl 1.9	kcal g g g	わかめおにぎり 米、わかめ

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。