

2024年



1月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1		2		3		4	牛乳	5	牛乳	6	
昼食	年始休日		年始休日		年始休日		☆おせちメニュー☆ 御飯、お煮しめ、紅白なます、黒豆、雑煮風すまし汁、みかん		食パン(ブルーベリージャム)、ウインナーとフロッキーのオープン焼き、大豆サラダ、スープ、りんご		カレーライス、コーンサラダ、わかめスープ、バナナ	
午後							牛乳、栗きんとん		牛乳、七草風がゆ		麦茶、かっぱえびせん	
午前	8		9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳	13	
昼食	成人の日		御飯、チンジャオロース、小松菜のナムル、スープ、みかん		焼きうどん、しらすとほうれん草の和え物、さつまいもの甘煮、すまし汁、バナナ		御飯、かじきのフライ、小松菜ともやしのごま和え、具たくさん味噌汁、みかん		ロールパン、鶏肉と野菜のトマト煮、カリフラワーサラダ、スープ、りんご		角切りなすの甘味噌そぼろ丼、ひじきと大豆のマヨサラダ、具たくさん汁、バナナ	
午後			牛乳、きな粉蒸しパン		牛乳、シュガーラスク		☆鏡開き☆ 牛乳、かきもち		牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯		麦茶、ビスケット	
午前	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の生姜焼き、じゃがいものきんぴら、味噌汁、みかん		野菜のあんかけ丼、さつまいもとひじきの煮物、味噌汁、りんご		具たくさん塩ラーメン、餃子、かぼちゃの甘煮、バナナ		御飯、鮭のマヨコーン焼き、コールスローサラダ、味噌汁、みかん		食パン(いちごジャム)、ポテトミートグラタン、れんこんマヨサラダ、スープ、りんご		鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、カレーポップコーン		牛乳、シーフードお好み焼き		牛乳、メロンパン風トースト		牛乳、おからドーナツ		牛乳、里芋ごはん		麦茶、キャラメルコーン	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	
昼食	御飯(麦入り)、鶏肉と根菜の味噌炒め、ほうれん草とコーンの和え物、すまし汁、みかん		御飯、レバーのかりん揚げ、大根サラダ、味噌汁、りんご		スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのサラダ、コーンソテー、スープ、バナナ		☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ミルフィーユ豚カツ風、スイートポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ		ロールパン、ローストチキン、グリーンサラダ、スープ、りんご		親子丼、小松菜のおかかかえ、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、ポテトもち		牛乳、黒糖さつまホットケーキ		牛乳、セサミトースト		牛乳、ココア豆乳プリン		牛乳、五目いなり		麦茶、甘辛しょうゆせんべい	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳						
昼食	豚肉と野菜の甘辛味噌炒め丼、パンサンズー、すまし汁、みかん		御飯、酢豚風ミートボール、もやしとちくわの和え物、スープ、りんご		鶏南蛮うどん、こんにゃくのみそ煮、スティックきゅうりの和ドレ和え、バナナ							
午後	牛乳、チョココーンフレーク		牛乳、きな粉あめ		牛乳、ベーコンマヨトースト							

※献立は材料により変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子供達に負けないよう、美味しく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。今月はおせち料理・七草がゆ・鏡開き などお正月の定番行事メニューが盛りたくさんです。日本の行事に親しみを持てるよう、子ども達の食べやすい食事で提供します。お楽しみに◎

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	539	21.4	17.4	278	2.6	445	0.34	0.47	32	4.5	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	102	101	118	121	118	249	117	142	188	107	106
3才未満児	451	18.6	14	197	3	340	0.28	0.33	25	3.7	1.4
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	87	91	97	89	143	198	100	103	147	90	88

栄養士