

# 献立表



あけましておめでとうございます。  
健康で楽しく過ごせる一年になるよう、よく食べ、よく体を動かして、夜もしっかりと休みましょう。  
今年も子どもたちの心と体の栄養を満たす美味しい給食を作っていきます。



2024年01月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04 木	豚丼 バナナ 味噌汁(わかめ・ふ)	561.7(486.2) 17.3(16.8) 16.0(14.5)	米、三温糖、油 焼ふ	豆乳、米みそ 豚肉	たまねぎ、バナナ、わかめ	しょうゆ、みりん 和風だしの素	豆乳	せんべい 麦茶	希望保育 保育始め
05 金	御飯 塩じゃが 五目豆煮 味噌汁(なめこ・葱)	446.7(391.8) 13.7(11.5) 13.6(11.0)	じゃがいも、米 油、三温糖	だいた、米みそ かつお節 豚肉 さつま揚げ	にんじん、たまねぎ だいこん、ごぼう、なめこ ねぎ、ほうれんそう しらたき、にんにく、せり ブルー	食塩、しょうゆ、みりん 和風だしの素	ブルー	七草粥 麦茶	希望保育
06 土	御飯 カレー 野菜スープ 麦茶	336.2(266.2) 7.6(6.0) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん コーン缶、にんにく	カレールー 食塩			
09 火	御飯 いり鶏 ちくわ磯辺揚げ 味噌汁(白菜・人参)	435.4(372.4) 18.3(16.6) 10.1(9.5)	米、三温糖、油 小麦粉、焼きそば麺	鶏もも肉、米みそ かつお節、豆乳 ちくわ、豚肉	にんじん、キャベツ しらたき、ごぼう、もやし しいたけ、はくさい、青のり	しょうゆ、みりん	豆乳	焼きそば 麦茶	もちつき 正月遊び
10 水	たぬきうどん 里芋のそぼろ煮 みかん	466.7(440.8) 14.2(16.0) 5.7(9.8)	米、さといも、片栗粉 三温糖、油、ごま油 ゆでうどん、揚げボール	チーズ、かつお節 豚ひき肉 なると しらす	みかん、ほうれんそう ねぎ、こまつな、しょうが	しょうゆ、めんつゆ みりん、和風だしの素	ベビーチーズ	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	
11 木	麦御飯 焼きビーフン 大根とツナの炒め煮 コーンスープ(中華風)	776.9(642.5) 24.6(20.7) 26.1(21.6)	米、ビーフン、砂糖、押麦 三温糖、グラニュー糖 油、ごま油、片栗粉 じゃがいも 強力粉	牛乳、ツナ、無塩バター コンデンスミルク、バター かつお節 豚肉 卵	だいこん、もやし キャベツ、ねぎ にんじん、あさつき しょうが、しいたけ 干しいたけ	しょうゆ、食塩 中華だしの素 ドライイースト	蒸しじゃがいも	ミルクパン 牛乳	
12 金	御飯(雑穀入り) 厚揚げの肉詰め 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(えのき・あさつき)	536.2(458.1) 19.0(17.2) 20.9(18.7)	さつまいも、米、油 三温糖、片栗粉、ごま ごま油	牛乳、生揚げ 米みそ、かつお節 豚ひき肉	こまつな、もやし、えのき あさつき、ねぎ、しいたけ しょうが、りしりこんぶ だいこん	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	茹大根	大学芋 牛乳	
13 土	味噌ラーメン オレンジ 麦茶	240.7(233.5) 9.6(9.1) 6.2(5.6)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	オレンジ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、コーン	しょうゆ、食塩			
15 月	御飯 たらの野菜あんかけ たまご焼き チンゲン菜のスープ	866.7(776.7) 27.4(28.4) 50.4(45.3)	米、砂糖、油、三温糖 小麦粉	バター、たら、牛乳 卵	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、しいたけ マーマレード、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳	オレンジスコーン 麦茶	諸費納入日
16 火	御飯 白菜とつくねの中華風煮込み 五目納豆 味噌汁(油揚げ・大根)	475.2(408.4) 21.6(18.3) 16.6(14.3)	米、 グラニュー糖 パイシート	牛乳、鶏ひき肉、納豆 米みそ、鶏がらスープ 油揚げ しらす	はくさい、りんご、だいこん にんじん、こまつな、ねぎ だいこん、しょうが	オイスターソース しょうゆ、めんつゆ 食塩	茹人参	アップルパイ 牛乳	
17 水	ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き シーザーサラダ ミネストローネ	632.9(558.9) 25.1(20.9) 28.0(22.5)	米、もち米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 オリーブ油、油、ごま油 ロールパン、パン粉	鶏もも肉、粉チーズ バター ベーコン、豚ひき肉	レタス、玉葱、人参 トマトビュレ、胡瓜、ブロッコリー たけのこ、グリーンピース 赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ 干し椎茸、にんにく、ブルー	しょうゆ、食塩	ブルー	中華おこわのおにぎり 麦茶	音楽指導
18 木	麦御飯 すき焼き風煮 温野菜のサラダ わかめスープ	573.5(464.7) 19.1(15.9) 22.7(18.9)	米、さつまいも、油 オートミール、押麦 三温糖、ごま、さらめ糖 小麦粉	牛乳、焼き豆腐、おから バター 豚肉 卵	はくさい、れんこん しらたき、ねぎ、えのき にんじん、あさつき わかめ、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	おからのクッキー 牛乳	避難訓練
19 金	御飯(雑穀入り) ひじきハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	440.5(390.3) 16.8(16.9) 15.9(14.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 パン粉	木綿豆腐、米みそ、鶏肉 鶏がらスープ、豆乳 豚ひき肉、ハム 卵	ねぎ、にんじん、レタス きゅうり、キャベツ たまねぎ、ひじき、せり しょうが、りしりこんぶ ごぼう	しょうゆ、食塩	豆乳	きりたんぼ風おじや 麦茶	
20 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	277.0(213.2) 10.1(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし コーン、にんじん あおのり	食塩			
22 月	かき玉うどん ほうれん草のお浸し バナナ	526.7(496.8) 19.7(20.4) 8.9(12.4)	米、三温糖、ごま油 ゆでうどん	鶏肉、チーズ 油揚げ、かつお節 卵	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ あさつき、まいたけ	めんつゆ、しょうゆ みりん	ベビーチーズ	舞茸おにぎり 麦茶	
23 火	御飯 鶏のおろし煮 さつま芋煮 味噌汁(キャベツ・たまねぎ)	524.8(454.7) 19.8(16.4) 7.5(6.1)	米、さつまいも 片栗粉、三温糖、油 ホットケーキ粉	鶏肉、絹ごし豆腐 米みそ、油揚げ、きな粉	だいこん、キャベツ えのき、にんじん たまねぎ、あさつき ブルー	しょうゆ、みりん 和風だしの素	ブルー	豆腐ドーナツ 麦茶	
24 水	麦御飯 ブルコギ風 二色サラダ 豆腐のおぼろ汁	561.1(474.9) 22.9(19.5) 18.4(15.5)	米、三温糖、押麦 砂糖、すりごま、油 ごま油、じゃがいも 小麦粉、強力粉	牛乳、木綿豆腐 白みそ 和牛、豚肉 卵	たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、にんじん えのきたけ、にら にんにく	みりん、かつおだし汁 ドライイースト、食塩 しょうゆ	蒸しじゃがいも	焼きまんじゅう風 牛乳	
25 木	御飯(雑穀入り) 豚ヒレカツ 白菜のごま酢和え みかん 味噌汁(ほうれん草・葱)	654.3(542.3) 28.8(23.5) 22.1(18.4)	米、油、砂糖、三温糖、ごま コッペパン、パン粉 小麦粉、庄内麩	牛乳、生クリーム、米みそ 豚肉	いちご、みかん、白菜 ほうれん草、ねぎ キャベツ、人参 りしりこんぶ	中濃ソース、しょうゆ 酢、食塩	茹人参	いちごボート 牛乳	誕生会
26 金	御飯 豆腐のうま煮 野菜炒め 白菜スープ	470.8(408.6) 17.9(17.2) 16.0(14.4)	米、はるさめ、油 三温糖、片栗粉、ごま油 小麦粉	木綿豆腐、鶏ガラスープ 豆乳 豚肉、豚ひき肉 魚肉ソーセージ 卵	キャベツ、はくさい、にら にんじん、もやし、しめじ ねぎ、たまねぎ、しょうが にんにく	しょうゆ、和風だしの素 みりん、食塩 オイスターソース	豆乳	チヂミ風 麦茶	
27 土	チャーハン 中華スープ 麦茶	303.9(229.7) 10.8(8.2) 7.3(5.7)	米、油、ごま油	豚ひき肉 卵、なると	ねぎ、しいたけ 黒きくらげ	中華スープ 食塩、しょうゆ			
29 月	御飯 鮭の味噌マヨコン焼き ナポリタン コンソメジュリエヌ	584.2(481.4) 23.7(19.5) 21.0(17.8)	米、三温糖、マヨネーズ 油、オリーブ油 スパゲッティ 小麦粉	牛乳、さけ、粉チーズ コンデンスミルク、米みそ 卵 シャウエッセン	レタス、たまねぎ にんじん、ピーマン とうもろこし、セロリー パセリ、だいこん	ケチャップ、食塩 しょうゆ、ウスターソース	茹大根	マーラーカオ 牛乳	
30 火	御飯 凍り豆腐のオランダ煮 ひじき煮 クリームスープ	517.4(420.8) 18.1(14.4) 16.4(13.2)	米、じゃがいも、三温糖 油、押麦、片栗粉	鶏肉、牛乳、米みそ、バター 凍り豆腐、かつお節 さつま揚げ ベーコン	こんにやく、たまねぎ にんじん、ピーマン しらたき、コーン ひじき、ブルー	かつおだし汁 しょうゆ、みりん シチューミックス	ブルー	味噌おでん 麦茶	
31 水	麦御飯 れんこんカレー ナムル風サラダ 味噌汁(白菜・かぶ)	504.7(420.1) 13.9(12.1) 21.2(17.8)	米、さといも、砂糖 三温糖、油、ごま ごま油、片栗粉	牛乳、米みそ 豚肉 かにかま(アラスカ)	たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、きゅうり はくさい、れんこん かぶ、にんにく	カレールー、しょうゆ 酢、みりん、食塩	茹人参	里芋もち 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。