1月 献立表 幼児食

2024 年 1 月

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
4 木	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草ともやしのナムル けんちん汁	〇パインジュース ◎ビスコ ◎牛乳	ほきの西京焼き、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、もやし、スイートコーン、にんじん、だいこん	米、いりごま、ごま油、さといも	エネルギー 481kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.2g 塩分 1.3g
5 金	ごはん　（七草粥） 松風焼き　柿なます すまし汁　みかん	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、干し柿、長ねぎ、みかん	米、かたくり粉、上白糖、いりごま	エネルギー 530kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.2g 塩分 1.1g
9 火	チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	〇豆乳飲料 ◎ホットビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、豆乳飲料、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、サラダ油	エネルギー 679kcal たんぱく質 19.5g 脂質 23.5g 塩分 1.9g
10 水	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 白菜とわかめのツナ納豆和え さつま芋とごぼうの味噌汁	〇オレンジジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、ピーマン、はくさい、わかめ、ごぼう、オレンジジュース	米、上白糖、さつまいも、野菜かりんとう	エネルギー 502kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.0g 塩分 0.8g
11 木	ジャージャーうどん 春巻き ひじきときゃべつのお浸し	〇グレープジュース ◎茎わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、かつお節、牛乳	たけのこ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、干しひじき、キャベツ、オクラ、くきわかめ	うどん、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、米	エネルギー 655kcal たんぱく質 25.7g 脂質 27.4g 塩分 2.0g
12 金	ごはん さばの味噌煮 にんじんしりしり 小松菜のすまし汁　みかん	〇野菜ジュース ◎ジャムサンド ◎牛乳	ツナフレーク、豚もも肉、牛乳	にんじん、スイートコーン、はくさい、こまつな、長ねぎ、みかん、りんごジャム	米、上白糖、ごま油、食パン	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.7g 脂質 11.4g 塩分 1.2g
15 月	まいたけと鶏肉のおこわ すきやき風煮 青のりポテト こまつなとかぼちゃの味噌汁	〇りんごジュース ◎クリームコンフェ ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	まいたけ、にんじん、はくさい、えのきたけ、あおのり、こまつな、かぼちゃ	米、もち米、上白糖、しらたき、じゃがいも	エネルギー 460kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.7g 塩分 1.7g
16 火	ごはん れんこんとおからの和風ハンバーグ マカロニサラダ カレースープ	〇パインジュース ◎ふがし ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、いりたまご、牛乳	たまねぎ、れんこん、きゅうり、スイートコーン、にんじん、ブロッコリー	米、かたくり粉、上白糖、ツイストマカロニ、はるさめ	エネルギー 534kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.7g 塩分 0.9g
17 水	照り焼きハンバーーグ チキンナゲット スパゲティソテー 具だくさん野菜スープ ゼリー	〇豆乳飲料 ◎チーズケーキ ◎麦茶	新網焼きハンバーグ(ﾃﾘﾔｷ)、チキンナゲット、豆乳飲料	サラダ菜、たまねぎ、ピーマン、スイートコーン、ブロッコリー、長ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、みかん缶	ロールパン、サラダ油、スパゲッティ	エネルギー 518kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.7g 塩分 2.7g
18 木	お弁当日 豚汁	〇グレープジュース ◎ヨーグルト	豚もも肉	だいこん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ		エネルギー 86kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.5g 塩分 0.3g
19 金	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	〇野菜ジュース ◎肉まん ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、サラダ油、上白糖	エネルギー 647kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.1g 塩分 2.3g
22 月	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 ほうれん草の納豆和え きゃべつとわかめの味噌汁 オレンジ	〇りんごジュース ◎ハムチーズサンド ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、かつお節、木綿豆腐、卵、牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ、わかめ、オレンジ	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	エネルギー 583kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.4g 塩分 1.8g
23 火	ごはん かつおかつ　生野菜 かぼちゃのそぼろ煮 かきたまスープ	〇パインジュース ◎青のりラスク ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、わかめ、あおのり	米、上白糖、かたくり粉、サラダ油	エネルギー 420kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.1g 塩分 1.0g
24 水	ごはん チンジャオロース 切干大根の煮物 海藻と卵のスープ	〇オレンジジュース ◎かぼちゃ蒸しぱん ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、卵、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、切干しだいこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、オクラ、オレンジジュース	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	エネルギー 615kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.3g 塩分 1.8g
25 木	ごはん ミートローフ(ひじき入り) じゃがいもの炒め煮 白菜のすまし汁	〇豆乳飲料 ◎コーンマヨトースト ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、ツナフレーク、豆乳飲料、ピザ用チーズ、牛乳	たまねぎ、干しひじき、ミックスベジタブル、にんじん、はくさい、わかめ、スイートコーン	米、パン粉、上白糖、じゃがいも、しらたき、かたくり粉、食パン	エネルギー 596kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.2g 塩分 2.3g
26 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物 豆腐とえのきのすまし汁　みかん	〇野菜ジュース ◎ビスケット	さけ、油揚げ、木綿豆腐	しょうがおろし汁、キャベツ、たまねぎ、ほんしめじ、えのきたけ、ほうれんそう、みかん	米、さつまいも、上白糖	エネルギー 438kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.0g 塩分 1.0g
29 月	ごはん ささみのチーズフライ　キャベツ 千草和え 大根とわかめの味噌汁	〇りんごジュース ◎きつねおにぎり ◎牛乳	ささみのチーズフライ、いりたまご、油揚げ、牛乳	キャベツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、わかめ、だいこん	米、サラダ油、上白糖	エネルギー 624kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.3g 塩分 1.4g
30 火	ガパオライス 肉団子(ケチャップ)　ツナサラダ じゃがいもとオクラのスープ 甘夏缶	〇パインジュース ◎きなこドーナッツ ◎牛乳	豚ひき肉、ツナフレーク、牛乳	ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、オクラ、なつみかん缶	米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	エネルギー 699kcal たんぱく質 28.7g 脂質 30.1g 塩分 2.4g
31 水	ごはん 煮魚(赤魚)　白菜のお浸し ねぎとほうれん草の味噌汁 納豆	〇オレンジジュース ◎クラッカー ◎牛乳	赤魚、木綿豆腐、挽きわり納豆、牛乳	しょうが、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、長ねぎ、めかぶ、オレンジジュース	米、上白糖	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.9g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です