

2024年度  1月のこんだて  のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える	
4	土	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏のごま味噌焼き きゃべつの塩昆布和え 人参サラダ	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 砂糖 すりごま ごま油	大根 わかめ きゃべつ 塩昆布 人参 海苔	
6	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 鶏のマーマレード煮 ふろふき大根 おかか和え	麦茶 牛乳  ホットケーキ	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 マーマレード 砂糖 いちごジャム ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 大根 人参	
7	火	ごはん みそ汁(えのき・白玉麩) 回鍋肉 じゃがいものごまレモン 大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶 牛乳  七草そうすい	みそ 豚肉 赤みそ 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 オリーブ油 白玉麩	えのき きゃべつ にんにく 生姜 レモン汁 大根 きゅうり 人参 コーン缶 梅干し せり 刻み昆布	
8	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・しめじ) かわいいの甘酢あんかけ 厚揚げとツナの炒め物 青菜の炒め煮	麦茶 牛乳 ポパイケーキ	みそ かわいい 厚揚げ ツナ缶 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 はちみつ 甘納豆	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 長ねぎ 青菜	
9	木	玄米ごはん 沢煮椀 松風焼き さつまいもの梅尾煮 切干と水菜のサラダ	麦茶 牛乳 パンキンジャムトースト	豚肉 鶏ひき肉 みそ しらす 豆乳 牛乳	米 玄米 上新粉 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま油 いりごま 食パン オリーブ油	人参 大根 ごぼう 刻み昆布 干ししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ えのき 切干大根 水菜 かぼちゃ レモン汁	
10	金	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豚と野菜のうま煮 しらすたっぷりチョレギサラダ	麦茶 いりこ おいなりさん	油揚げ みそ 豚肉 しらす 豆腐 かつお節 煮干し	米 さといも 砂糖 サラダ油 ごま油	大根 人参 ごぼう ブロッコリー わかめ レタス きゅうり にんにく	
11	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) チキンソテー しゃっきりレタスのレモンサラダ こぶきいも	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ	米 オリーブ油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが レタス きゅうり レモン汁	
13	月	<b>成人の日</b>    					
14	火	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) めかじきのから揚げ 納豆のそぼろ炒め ポテトサラダ	麦茶 いりこ 青菜とお揚げの ゆかりおにぎり	みそ めかじき 鶏ひき肉 納豆 ハム 煮干し 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	もやし わかめ 生姜 えのき まいたけ 刻み昆布 人参 長ねぎ きゅうり かぼちゃ 青菜 ゆかり 海苔	
15	水	麦ごはん みそ汁(白菜・ベーコン) 筑前煮 小松菜のごまつな和え	麦茶 牛乳 人参ケーキ	ベーコン みそ 高野豆腐 鶏小間 ツナ缶 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 人参ジャム バター	白菜 ごぼう 人参 干ししいたけ 青菜 野菜ジュース	
16	木	玄米ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 鮭と大根の味噌煮 かぶのそぼろあん じゃがいもの和風サラダ	麦茶 牛乳 アメリカントースト	豆腐 みそ 鮭 赤みそ 鶏ひき肉 かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 玄米 じゃがいも サラダ油 ごま油 いりごま 食パン	青菜 大根 生姜 かぶ ひじき きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	
17	金	ポークカレーライス  吉野汁 ブロッコリーとハムのサラダ	麦茶 牛乳 さつまいもジャムスコーン	豚肉 鶏肉 ハム 豆乳 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 さつまいも バター	人参 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ りんご 青菜 長ねぎ 干ししいたけ ブロッコリー きゅうり レタス	
18	土	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鶏のごま味噌焼き きゃべつの塩昆布和え 人参サラダ	麦茶 いりこ おかかおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し かつお節	米 砂糖 すりごま ごま油	大根 わかめ きゃべつ 塩昆布 人参 海苔	
20	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 鶏のマーマレード煮 ふろふき大根 おかか和え	麦茶 牛乳  ホットケーキ	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 マーマレード 砂糖 いちごジャム ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 大根 人参	
21	火	ごはん みそ汁(えのき・白玉麩) 回鍋肉 じゃがいものごまレモン 大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶 牛乳  七草そうすい	みそ 豚肉 赤みそ 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 オリーブ油 白玉麩	えのき きゃべつ にんにく 生姜 レモン汁 大根 きゅうり 人参 コーン缶 梅干し せり 刻み昆布	
22	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・しめじ) かわいいの甘酢あんかけ 厚揚げとツナの炒め物 青菜の炒め煮	麦茶 牛乳 ポパイケーキ	みそ かわいい 厚揚げ ツナ缶 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 薄力粉 はちみつ 甘納豆	かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 長ねぎ 青菜	
23	木	玄米ごはん 沢煮椀 松風焼き さつまいもの梅尾煮 切干と水菜のサラダ	麦茶 牛乳 パンキンジャムトースト	豚肉 鶏ひき肉 みそ しらす 豆乳 牛乳	米 玄米 上新粉 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま油 いりごま 食パン オリーブ油	人参 大根 ごぼう 刻み昆布 干ししいたけ 長ねぎ 玉ねぎ えのき 切干大根 水菜 かぼちゃ レモン汁	
24	金	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豚と野菜のうま煮 しらすたっぷりチョレギサラダ	麦茶 いりこ おいなりさん	油揚げ みそ 豚肉 しらす 豆腐 かつお節 煮干し	米 さといも 砂糖 サラダ油 ごま油	大根 人参 ごぼう ブロッコリー わかめ レタス きゅうり にんにく	
25	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) チキンソテー しゃっきりレタスのレモンサラダ こぶきいも	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ	米 オリーブ油 ごま油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが レタス きゅうり レモン汁	
27	月	ごはん みそ汁(さつまいも・万能ねぎ) 豆腐入りハンバーグ きんぴらごぼう きゃべつの甘酢和え	むぎちゃ 牛乳 和風スパゲティ	みそ 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 さつまいも 上新粉 砂糖 ごま油 オリーブ油 スパゲティ	万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 刻み昆布 ごぼう 人参 きゃべつ 大根 にんにく きゅうり	
28	火	ごはん みそ汁(もやし・わかめ) めかじきのから揚げ 納豆のそぼろ炒め ポテトサラダ	麦茶 いりこ 青菜とお揚げの ゆかりおにぎり	みそ めかじき 鶏ひき肉 納豆 ハム 煮干し 油揚げ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	もやし わかめ 生姜 えのき まいたけ 刻み昆布 人参 長ねぎ きゅうり かぼちゃ 青菜 ゆかり 海苔	
29	水	麦ごはん みそ汁(白菜・ベーコン) 筑前煮 小松菜のごまつな和え	麦茶 牛乳 人参ケーキ	ベーコン みそ 高野豆腐 鶏小間 ツナ缶 牛乳 卵	米 押麦 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 人参ジャム バター	白菜 ごぼう 人参 干ししいたけ 青菜 野菜ジュース	
30	木	玄米ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 鮭と大根の味噌煮 かぶのそぼろあん じゃがいもの和風サラダ	麦茶 牛乳 アメリカントースト	豆腐 みそ 鮭 赤みそ 鶏ひき肉 かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 玄米 じゃがいも サラダ油 ごま油 いりごま 食パン	青菜 大根 生姜 かぶ ひじき きゃべつ 玉ねぎ ピーマン	
31	金	ポークカレーライス  吉野汁 ブロッコリーとハムのサラダ	麦茶 牛乳 さつまいもジャムスコーン	豚肉 鶏肉 ハム 豆乳 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 薄力粉 さつまいも バター	人参 玉ねぎ コーン缶 かぼちゃ りんご 青菜 長ねぎ 干ししいたけ ブロッコリー きゅうり レタス	

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
547kcal	20.3g	15.3g	84.9g	195mg	2.2mg	185μg	0.28μg	0.30μg	27mg	1.8g