

令和6年度 1月 献立表

宮保育園

日付	献立名	給食の食材名			おやつ
		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	
06月	雑穀米カレー コールスローサラダ 国産ももゼリー	7分づき米、じゃがいも、雑穀米、なたね油、三温糖	豚肉 	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン	おせんべい
07火	納豆ごはん(ねぎ) 筑前煮 みそ汁(わかめ)	7分づき米、さといも、つきこん、三温糖、なたね油	飛騨納豆、木綿豆腐、鶏肉、みそ	れんこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、たけのこ、カットわかめ、えのきたけ、万能ねぎ、国産干しいたけ	こんぶあられ
08水	みそラーメン シュウマイ 果物(りんご)	中華麺、油	無添加国産ポークシュウマイ、豚肉、みそ	りんご、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	おにぎり(こまつな・しらす干し) 
09木	ごはん 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋)	7分づき米、じゃがいも	さけ、みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	畑のスナック カレー味牛乳
10金	野菜たっぷりそぼろごはん、小松菜とカリカリじゃこのお浸し みそ汁(なめこ)	7分づき米、白いりごま、三温糖、なたね油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し	こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ、紅しょうが、しょうが	米粉黒糖蒸しパン牛乳
14火	ごはん 松風焼き 大根サラダ すまし汁(はるさめ)	7分づき米、マヨドレ、片栗粉、はるさめ、白いりごま、三温糖	鶏ひき肉、しぼり豆腐、ツナ油漬、みそ	だいこん、ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、カットわかめ、しょうが、国産干しいたけ	やさいかりんとう
15水	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきの煮つけ、 みそ汁(じゃがいも)	7分づき米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、押麦、なたね油	ほき、みそ、油揚げ、水煮大豆	たまねぎ、国産長ひじき、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	おしゃぶりスルメ 未：お魚せんべい
16木	納豆ごはん(小松菜・じゃこ) 豚肉とごぼうの炒め煮 みそ汁(わかめ) 果物(みかん)	7分づき米、三温糖、なたね油、ごま	豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ	みかん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	手作りマシュマロサンド牛乳
17金	非常食ごはん 豚汁 果物(バナナ)	つきこん、さといも	豚肉、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	たまりせんべい
20月	ごはん 春雨のひき肉炒め 白菜の中華和え みそ汁(ふ)	7分づき米、はるさめ、ふ、三温糖、なたね油、ごま油	あいびき肉、みそ	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、国産干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	きかん棒牛乳
21火	ごはん 里芋と鶏肉のうま煮 みそ汁(わかめ) 果物(りんご)	7分づき米、さといも、三温糖	鶏肉、厚揚げ、みそ、油揚げ	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、国産干しいたけ、カットわかめ	みたらし団子 未：むらさき芋せんべい
22水	ひじき炊込みご飯 がんもの煮つけ みそ汁(じゃが芋) 果物(みかん)	7分づき米、じゃがいも	がんもどき、鶏肉、みそ、油揚げ	みかん、にんじん、たまねぎ、みつば、国産米ひじき、国産干しいたけ、カットわかめ	手作りかぼちゃもち牛乳

令和6年度 1月 献立表

宮保育園

日付	献立名	給食の食材名			おやつ
		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	
23 木	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁(あおさ)	7分づき米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖	鶏肉、木綿豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、コーン、あおさ	プリン
24 金	麦ごはん サバの塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(なめこ)	7分づき米、押麦、三温糖、ごま油	さば、木綿豆腐、みそ	れんこん、にんじん、なめこ、ねぎ、カットわかめ	はとむぎおこし ショア
27 月	麦ごはん ししゃもの天ぷら おからの煮付け 白菜のあったか汁	7分づき米、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油	鶏肉、ししゃもの天ぷら、おから、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん、しょうが、国産干しいたけ	ねじりんぼ 牛乳
		コドモン動画配信			
28 火	納豆ごはん (小松菜・じゃこ) 鶏肉と大根のべっこう煮 みそ汁(わかめ) 果物(みかん)	7分づき米、白双糖、油、白いりごま	鶏肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、しょうが、カットわかめ	手作り米粉のさつまマフィン 牛乳
29 水	肉うどん ひじきとれんこんのサラダ 果物(みかん)	うどん、マヨドレ	豚肉、ツナ油漬	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、ねぎ、コーン、国産干しいたけ、国産米ひじき	手づくりドーナツ 
		ドーナツ屋さん			
30 木	ごはん(有機米) 鯖の西京焼き 金時豆の煮付け みそ汁(だいこん)	7分づき米、三温糖	さわら、木綿豆腐、金時まめ、みそ、油揚げ	だいこん、カットわかめ	しょうゆアラレ 未:お菓子
		有機米の日			
31 金	ロールパン ブロッコリーのサラダ ピーフシチュー 果物(りんご)	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、じゃがいも、三温糖、油	飛騨牛	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン	豆乳プリンタルト 牛乳
		お誕生月お祝いメニュー			

新しい年がスタートしました！
 寒い日が続きますが、たくさん食べて身体を動かして元気に過ごしましょう。
 旬の食材をたくさん食べて寒さやウイルスに負けない体づくりをしたいですね。
 給食室でも身体に優しく元気に過ごせる給食作りに励みます！！
 今年もよろしくお願ひいたします。

目標量	今月の栄養価(1日平均)
エネルギー 585Kcal	エネルギー 592Kcal
たんぱく質 23.8g	たんぱく質 21.2g
脂質 16.0g	脂質 12.6g
食塩 1.6g	食塩 1.6g

- *未満児は午前にほうじ茶とお菓子があります。
- *土曜日は、おやつにお菓子がです。
- *牛乳がない日はほうじ茶がです。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。

