

2024年度

# 1月 給食献立表



朝霞ゆりかご保育園  
よつばゆりかご保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	お弁当協力日 	ゼリー せんべい		ゼリー・しょうゆせんべい	
6 月 20	ご飯 ツナじゃが 切干大根と揚げの味噌汁	プレーン蒸しパン 牛乳	まぐろ水煮缶詰・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・米ぬか油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・レーズン
7 火 21	カレーライス カリフラワー コーンと人参のスープ	みかんミルクスイーツ	ぶたかた・鶏むね・普通牛乳	精白米・じゃがいも・米ぬか油	にんじん・にんにく・しょうが・ゆでカリフラワー・冷凍コーン・たまねぎ・みかん缶詰
8 水 22	ご飯 鮭のごま焼き 大根と厚揚げの煮物 かぼちゃの味噌汁	鶏そぼろピザ 牛乳	さけ・冷凍厚揚げ・甘みそ・鶏そぼろ・エメンタールチーズ・普通牛乳	精白米・ごま・三温糖・薄力粉・強力粉・米ぬか油	だいこん・にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ
9 木 23	食パン ポテトミートグラタン 白菜のコンソメスープ フルーツゼリー	ゆかりおにぎり	ぶたひき肉・エメンタールチーズ・鶏むね・普通牛乳	食パン・じゃがいも・精白米・いりごま・有塩バター・フルーツゼリー	たまねぎ・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・はくさい
10 金 24	ご飯 回鍋肉 もやしとにんじんのスープ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・りよくとうもやし・りんごジャム
11 土 25	ご飯 ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	デザート せんべい	豚ひき肉	精白米・いりごま・カスタードプディング・しょうゆせんべい	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・カットわかめ
14 火 28	ご飯 松風焼き れんこんのきんぴら お麩とねぎのすまし汁	メロンパン 牛乳	ぶたひき肉・エメンタールチーズ・鶏むね・普通牛乳	精白米・強力粉・有塩バター・三温糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ブロッコリー・かぶ
15 水 29	ご飯 カレーの照焼き 小松菜の納豆和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	黒糖ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・豆乳・甘みそ・普通牛乳	精白米・米ぬか油・片栗粉・三温糖・いりごま・釜焼きふ・薄力粉・黒砂糖・有塩バター	長ねぎ・たまねぎ・にんじん・れんこん・えのきたけ
16 木 30	ご飯 焼きうどん 厚揚げの甘辛炒め チンゲン菜の中華スープ	ココアちんすこう 牛乳	まがれい・納豆・かつお節・甘みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・薄力粉・三温糖・米ぬか油	こまつな・きゅうり・にんじん・たまねぎ・カットわかめ
17 金 31	焼きうどん 厚揚げの甘辛炒め チンゲン菜の中華スープ	そばろおむすび	ぶたかた・冷凍厚揚げ・鶏むね・鶏ひき肉	冷凍どん・米ぬか油・三温糖・精白米・いりごま	キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・たまねぎ・長ねぎ・チンゲンサイ・しょうが
18 土	ご飯 コロケ カラフル炒め 豆腐とえのきの味噌汁	ベイクドさつま芋 牛乳	鶏むね・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・米ぬか油・さつまいも	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・えのきたけ・長ねぎ
18 土	ご飯 焼売 温野菜 中華スープ	デザート せんべい	豚ひき肉	精白米・ごま油・米ぬか油・いりごま・カスタードプディング・しょうゆせんべい	ブロッコリー・たまねぎ・カットわかめ・切干しだいこん

◆献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、また食べたことのない食材は、給食前までに試しておいてくださいね☆

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	613	23.4	18.2	260	2.2	192	0.38	0.39	26	5.1	1.6
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	606	19.7~30	13.5~20	259	2.5未満	213	0.36	0.36	23	3.6以上	1.6未満
炭水化物エネルギー比(%)	62 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

\*都合により献立の内容を変更する場合があります。未満児は午前中におやつがあります。