

2024年度 1月給食献立表  門司保育所(みどり園) 

日	全 児		未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
4 土	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも カレールー スープの素・せんべい	サラダ油	牛乳 ビスケット
6 月		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 醤油・クッキー	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
7 火	かわり七草	ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳	牛乳 メロンパン	鶏肉 竹輪	牛乳 だし昆布 青のり	ほうれんそう 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油	牛乳 ビスケット
8 水	ごはん	いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ グリーンピース	米・砂糖 醤油・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 おかき
9 木	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン 人参	玉葱・生椎茸・葱	米・片栗粉・ケチャップ 酒・醤油・砂糖 サブレ	サラダ油	牛乳 あられ
10 金	ごはん	肉団子スープ 卵の花の炒り煮	牛乳	固形ヨーグルト *ぜんざい	鶏ひき肉 おから かつお節	牛乳 煮干し ヨーグルト	人参	葱・玉葱・白菜 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・春雨・さつまいも つぶあん・スープの素	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
11 土		イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セロリ・スイートコーン キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース スープの素・クッキー	サラダ油 マーガリン	牛乳 あられ
14 火	ごはん	さつまい ひじきサラダ	牛乳	牛乳 *ピザトースト	豚肉 味噌 ウインナー	牛乳・煮干し 干ひじき ピザチーズ	人参 ピーマン	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜 スイートコーン	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢 食パン・ケチャップ	ごま油 サラダ油	牛乳 クラッカー
15 水	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 おやついりこ	ブロッコリー パセリ	かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉 砂糖・スープの素 醤油・おかき	サラダ油	牛乳 サブレ
16 木	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにゃく 砂糖・醤油 クラッカー	サラダ油	牛乳 あられ
17 金	パン	サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・マカロニ・酢 スープの素・醤油・砂糖 小麦粉・酒・さつまいも	サラダ油 バター	牛乳 ウエハース
18 土	ごはん	いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 チンゲンサイ	玉葱 キャベツ グリーンピース	米・砂糖 醤油・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 クッキー
20 月	パン	ボルシチ ツナサラダ	牛乳	牛乳 *まめくりこ	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 EPAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油	牛乳 あられ
21 火		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *青のりとじゃこの おにぎり	牛肉・油揚げ 青のり・しらすずし かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・米	サラダ油 ごま油	牛乳 せんべい
誕生 22 水	小豆 ごはん	魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	牛乳	プリン	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	胡瓜・スイートコーン 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油 プリン	サラダ油	牛乳 クラッカー
23 木	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・砂糖 せんべい	サラダ油	牛乳 おかき
24 金	パン	牛肉の照り焼き ヨーグルト 野菜ジュース	牛乳	牛乳 マドレーヌ	牛肉	牛乳 ヨーグルト			ロールパン・砂糖・酒 野菜ジュース 醤油・マドレーヌ		牛乳 あられ
25 土	おにぎり	コーンとツナのサラダ みかん缶	牛乳	牛乳 クッキー	まぐろ油漬	牛乳		みかん缶 スイートコーン	米・クッキー		牛乳 クッキー
27 月	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 みかん	白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	ピーマン 人参	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉 酒・醤油 ケチャップ・砂糖	サラダ油	牛乳 ビスケット
28 火	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	サラダ油	牛乳 クラッカー
29 水	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花の炒り煮	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	白身魚すり身・卵 おから・豆腐・味噌 鶏ひき肉・かつお節	牛乳・だし昆布 煮干し スキムミルク	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油 酒・砂糖・小麦粉 ベーキングパウダー	サラダ油 バター	牛乳 あられ
30 木	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 おやついりこ	ブロッコリー パセリ	かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉 砂糖・スープの素 醤油・おかき	サラダ油	牛乳 クッキー
31 金	パン	ボルシチ ツナサラダ	牛乳	牛乳 *きなこ蒸しパン	牛肉 まぐろ油漬 黄粉	牛乳 EPAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・ケチャップ・酢 砂糖・ホットケーキミックス	バター サラダ油	牛乳 サブレ

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価 557	21.4	17.2	282	2.9	1.9	462	0.27	0.55	34
未満児	基準量 480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 496	19.3	17.1	318	2.3	1.6	405	0.24	0.46	28

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

生活リズムの乱れは、

朝ごはんを取り戻す！ 年末年始のお休みをゆっくり楽しまれたことと思います。ただ、長期のお休みに気になるのが生活リズム・・・。

遅寝遅起き、食事時間もバラバラになっていませんか？

乱れてしまった生活リズム。まずは、食生活から戻していきましょう。

決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べる。1日のスタートをしっかり整えていきましょう。

