



1月 給食献立表

(3~5歳児)



令和6年1月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
4 木	ごはん・鶏の照焼き・小松菜のナムル・けの汁	照焼きチキン 小松菜 人参 もやし 錦糸卵 大根 糸こんに	おかし ヨーグル ジョイ	342
5 金	☆いちごの日メニュー (おやつ) 中華丼・かぼちゃのチーズ焼き・なすのみそ汁	鶏卵 豚肩ロース肉 白菜 かぼちゃ 長なす 油揚げ	いちごクレープ 牛乳	382
6 土	ごはん・春雨炒め・チンゲン菜のごま和え・なめこ汁	豚挽肉 春雨 チンゲン菜 なめこ 木綿豆腐 大根	おかし 牛乳	323
8 月	成 人 の 日			
9 火	☆絵本の給食『ふたをばっか』 バターロール・とろりほっかほかシチュー・ミニトマトのツナサラダ・りんごジュース	バターロール ウインナー ブロッコリー ミニトマト	ココアプリン 麦茶	414
10 水	納豆ごはん・あじのみそ焼き・ほうれん草のおかかマヨ和え・せんべい汁	納豆 あじ切身 ほうれん草 人参 せんべい 鶏もも肉	おかし 牛乳	427
11 木	かき玉にゆうめん・揚げたこ焼き・ぶどうヨーグルト	そうめん 鶏卵 大根 人参 ほうれん草 なたとこ焼き	シフォンケーキ 牛乳	388
12 金	ごはん・肉豆腐・もやしのゆかり和え・はんぺんのみそ汁	焼き豆腐 豚もも肉 長ねぎ もやし 魚肉ソーセージ 人参	ボンデケーショ 牛乳	348
13 土	ごはん・しらす入り卵焼き・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁	しらす干し 鶏卵 ひじき 糸こんに 木綿豆腐 小松菜	おかし 牛乳	343
15 月	ごはん・チーズカレー・わかめの酢の物・オレンジジュース	チーズ 鶏挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	480
16 火	クロワッサン・はんぺんチーズフライ・キャベツのチキンサラダ・ミネストローネ	クロワッサン キャベツ はんぺんチーズフライ	塩昆布おにぎり 麦茶	337
17 水	☆おせち料理メニュー さけごはん・筑前煮・栗きんとん・花麩のみそ汁	鶏もも肉 たけのこ水煮 人参 さつまいも 花麩	おかし 牛乳	443
18 木	和風スパゲッティー・ふわ玉中華スープ・フルーチェ	スパゲッティー ベーコン ほうれん草 鶏卵 しいたけ	チョコもちパン 牛乳	311
19 金	ごはん・生揚げのみそ煮・里芋のそぼろあんかけ・なるとのすまし汁	生揚げ キャベツ 里芋水煮 なると えのき 人参 大根	おかし いちご オレ	355
20 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	和風きんぴら包み焼き すき昆布 糸こんに 油揚げ	おかし 牛乳	315
22 月	ごはん・ブラウンシチュー・マカロニサラダ・ぶどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	おかし 牛乳	490
23 火	ハムチーズサンド・ベーコンエッグ・白菜のジュリアンサラダ・チキンポトフ	食パン ロースハム チーズ オムレツ 白菜 鶏もも肉	みかん ジョア	434
24 水	《誕生会》 五目ごはん・たらの竜田揚げ・小松菜の塩昆布和え・紅白みそ汁・プリン	たら切身 小松菜 もやし ちくわ カニカマ えのき	おかし 牛乳	447
25 木	しょうゆラーメン・肉しゅうまい・元気ヨーグルト	中華麺 鶏卵 なると 人参 もやし 玉ねぎ 肉しゅうまい	スナックスティック 牛乳	329
26 金	ごはん・麻婆豆腐・チンゲン菜の納豆サラダ・中華風コーンスープ	木綿豆腐 鶏挽肉 チンゲン菜 鶏卵 クリームコーン缶	フルーツポンチ 麦茶	374
27 土	ごはん・照焼き肉団子・切り干し大根の炒め煮・わかめのみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ 塩蔵わかめ 小松菜 しめじ	おかし 牛乳	332
29 月	ごはん・チキンカレー・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	488
30 火	ツナトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンポタージュ・バナナ	食パン ツナフレーク チーズ ブロッコリー 鶏もも肉	おかし マスカット ジュース	422
31 水	ふりかけごはん・カラフル卵焼き・きんぴられんこん・ねぎじゃがみそ汁	鶏卵 豚挽肉 れんこん水煮 糸こんに 長ねぎ じゃがいも	かぼちゃ餅 牛乳	362
<p>〈ねらい〉 ・病気を予防する方法を知り、寒さに負けない体をつくる。</p>				



※ エネルギーにおやつは含まれていません。
※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。