

がつ よて い こん だて ひょう
1月予定献立表

かみかみメニューには◎がつけてあります

2024年1月 聖隷こども園ひかりの子

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	水	ねんしきゅうが 年始休暇				-	-	-	-
2	木					-	-	-	-
3	金					-	-	-	-
4	土		ツナピラフ わかめスープ フルーツ 豆乳	むぎもち 麦茶	むぎもち 麦茶	465	10.3	391	9.6
6	げつ	ほいく はじ 保育始め	ごはん さかなでや 魚の照り焼き ひじき煮	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	545	16.1	419	13.2
7	か		みそ汁(玉ねぎ・しめじ) みかん	せんべい	餅ラスク	24.6	1.6	19.3	1.3
7	火		とうにゅう 豆乳パン とりにく 鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ	お菓子 麦茶	むぎもち 麦茶	534	16.5	433	13.2
8	水		コンソメスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット	七草がゆ	24.2	2.2	19.0	1.7
8	水		ごはん ちゅうかたまごや 中華卵焼き ◎五目金平	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	521	17.4	422	16.1
9	木		みそ汁(青菜・油あげ) りんご	チーズ	米ぼん(ココア)	19.9	1.6	17.5	1.5
9	木		とりちゅうか 鶏中華そば ツナ和え トマト	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	538	16.3	472	15.2
10	金		オレンジ むぎもち 麦茶	ヨーグルト	◎ビスコッティー	21.7	1.8	20.0	1.5
10	金		ごはん てつ 手作りさつま揚げ ほうれん草サラダ	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	497	13.2	429	11.6
11	土	くみこんだんかい そら組懇談会	すまし汁(大根・わかめ) バイン缶 むぎもち 麦茶	バナナ	プリン	19.5	1.4	16.8	1.1
11	土		ジャムサンド トマトシチュー	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	459	11.9	418	10.6
13	げつ	せいじん ひ 成人の日	ヨーグルト フルーツ 麦茶	お菓子	お菓子	16.9	1.6	15.0	1.3
14	か					-	-	-	-
14	火		しよくパン ボークチャップ ブロッコリー	むぎもち 麦茶	とうにゅう 豆乳	605	20.5	503	18.5
15	水		かぼち 南瓜のスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	クラッカー	ツナみそ焼きおにぎり	24.3	1.0	19.8	0.9
15	水		ごはん にぎかな 煮魚 ◎ごぼうのマリネ	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	671	21.3	478	16.7
16	木		みそ汁(大根・えのき) バイン缶 むぎもち 麦茶	チーズ	ホイップサンド	24.6	2.2	19.5	1.9
16	木		こぎつねうどん む かわち 蒸し南瓜 こんぶあ 昆布和え	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	576	17.1	502	15.8
17	金		りんご むぎもち 麦茶	ヨーグルト	ちんすこう	21.8	1.3	20.1	1.1
17	金		ごはん とりにく 鶏肉の味噌漬焼き 厚揚げと大根の煮物	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	505	9.2	406	7.6
18	土		すまし汁(白菜・麴) オレンジ	せんべい	焼きいも	21.6	1.4	17.4	1.2
18	土		豚丼 みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	532	13.4	445	12.1
20	げつ		フルーツ とうにゅう 豆乳	お菓子	お菓子	20.1	1.7	16.7	1.4
20	げつ		ごはん とりにく 鶏肉のレモンしょうゆ焼き キャロットサラダ	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	485	10.3	393	10.6
21	火		じゃが芋と根菜のみそ汁 バナナ むぎもち 麦茶	チーズ	ウエハース・小魚	21.5	1.6	18.4	1.5
21	火		とうにゅう 豆乳パン ベイクドポテト ブロッコリー	とうにゅう 豆乳	お菓子 麦茶	538	18.0	478	17.1
22	水		しやく かつお 鮭と小松菜のシチュー キウイ ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい	おにぎり	22.7	1.4	20.6	1.1
22	水		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼き 七色おえ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	520	14.6	438	11.8
23	木		あすかじる 飛鳥汁 メロン むぎもち 麦茶	バナナ	ヨーグルト・せんべい	20.5	1.5	17.2	1.2
23	木		わふう 和風スパゲティ かぼち 南瓜のそぼろ煮 トマト	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	589	20.2	484	17.5
24	金		はくさい 白菜のスープ バイン缶 とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	メロンパン風トースト	25.2	1.8	22.3	1.4
24	金		タコライス さつま芋とりんごの甘煮	とうにゅう 豆乳	むぎもち 牛乳	690	15.9	592	16.7
25	土		コーンスープ みかん むぎもち 麦茶	ビスケット	ポテトピザ	20.6	2.2	19.3	1.9
25	土		焼そば ちゅうか 中華スープ	お菓子 麦茶	お菓子 麦茶	429	10.9	394	9.7
27	げつ		ゼリー フルーツ むぎもち 麦茶	お菓子	お菓子	11.7	1.7	10.0	1.4
27	げつ		ごはん とりにく 鶏肉の海苔焼き 白菜のゆかり和え	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	502	15.7	409	13.5
28	火		みそ汁(豆腐・青菜) メロン	ビスケット	青のリツイストパイ	21.1	1.6	17.0	1.4
28	火		く 食パン ハンバーグ 青菜のソテー	お菓子 麦茶	とうにゅう 豆乳	643	23.3	525	19.5
29	水		かぶのスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	バナナ	ごまおはぎ	27.2	1.2	21.8	1.0
29	水		ごはん さかな 魚のごま焼き さつま芋サラダ	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	630	17.1	503	15.7
30	木		なつとうじ 納豆汁 バイン缶 むぎもち 麦茶	チーズ	マカロニきなこ	26.3	1.1	22.2	1.1
30	木		ふゆやさい 冬野菜カレーうどん ◎はりはりサラダ ブロッコリー	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	602	19.6	525	18.0
31	金		りんご とうにゅう 豆乳	ヨーグルト	バナナ・ビスケット	23.0	1.6	21.2	1.4
31	金		かてめし とりにく 鶏肉の生姜焼き みそポテト	お菓子 麦茶	むぎもち 牛乳	619	14.1	180	12.3
31	金		すまし汁(青菜・長ねぎ) バナナ むぎもち 麦茶	クラッカー	ジャムサンド	21.1	1.8	16.4	1.4

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

りょうり ぜんこくせいり
◇お料理で全国制覇◇

今月の埼玉県は、ノスタルジックな街並みが残る「小江戸」川越と秩父連峰に囲まれた自然美あふれる秩父など、歴史と豊かな自然を楽しむことのできる魅力あふれるところです。農業も盛んで、献立にも使用する長ねぎや小松菜をはじめ、里芋やブロッコリー、小麦など様々な物を作っています。献立の「かてめし」は味噌汁をして煮た野菜を加えた混ぜ込みご飯で、地域によって酢飯にしたり、茶飯にしたりと様々です。「みそポテト」は衣をつけて揚げたじゃが芋にみそだれをかけた料理です。



♪ さいたままいものうた ♪ *大阪うまいものの歌の替え歌です*
さいたまには うまいもんが へーしあるんだべ かてめし みそぼてと
さいたまには おいしいおやつが へーしあるんだべ そうかせんべい ごかぼう

