

2024年

1月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での動き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1	月								
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	牛乳 クラッカー	ごはん シュウマイ ひじきサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	シューマイ	ひじき インゲン コーン オレンジ	※お茶 焼きおにぎり	エ 438 kcal た 12.1 g 脂 13.9 g 食塩 1.3 g	エ 465 kcal た 11.8 g 脂 12.3 g 食塩 1.4 g
6	土	牛乳 ソフトせんべい	きつねうどん りんご	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 青葱 りんご	牛乳 マンナウエハース	エ 453 kcal た 14.9 g 脂 19.6 g 食塩 2.0 g	エ 436 kcal た 17.4 g 脂 19.0 g 食塩 2.2 g
8	月	*成人の日*							
9	火	牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子	◆七草◆ 七草ごはん 鶏肉の照り焼き 大根なます りんご	米	鶏肉	七草 菜めし 切干大根 人参 りんご	牛乳 きなこ麩	エ 477 kcal た 18.5 g 脂 18.8 g 食塩 0.9 g	エ 566 kcal た 22.9 g 脂 23.0 g 食塩 0.9 g
10	水	牛乳 星たべよ	ごはん カレイの天ぷら 小松菜のごまネース オレンジ	米 油 すりごま エッグケアマヨ	カレイ	小松菜 人参 オレンジ	牛乳 焼ポテト	エ 417 kcal た 18.3 g 脂 11.8 g 食塩 1.3 g	エ 458 kcal た 21.0 g 脂 14.0 g 食塩 1.2 g
11	木	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	ごはん バーベキューポーク キャベツサラダ コンソメスープ バナナ	米 油	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 コーン 玉葱 ドライパセリ バナナ	牛乳 シュガートースト	エ 498 kcal た 17.9 g 脂 18.5 g 食塩 1.9 g	エ 587 kcal た 23.2 g 脂 21.4 g 食塩 2.3 g
12	金	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	ごはん 厚揚げと白菜のとろとろ煮 春雨の中華風酢の物 みかん	米 油 春雨 ごま油	絹厚揚げ シーチキン	白菜 人参 グリーンピース きゅうり 木くらげ みかん	牛乳 ココアくずもち	エ 466 kcal た 15.1 g 脂 15.1 g 食塩 1.1 g	エ 565 kcal た 18.9 g 脂 18.4 g 食塩 1.4 g
13	土	牛乳 ビスケット	しぐれ丼 オレンジ	米	豚肉	玉葱 ごぼう 人参 青葱 オレンジ	牛乳 白い風船	エ 433 kcal た 15.4 g 脂 13.3 g 食塩 0.7 g	エ 508 kcal た 19.0 g 脂 15.6 g 食塩 0.7 g
15	月	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豆腐ナゲット 青梗菜の和え物 グレープフルーツ	米	豆腐ナゲット	ちんげん菜 切干大根 人参 グレープフルーツ	牛乳 餃子の皮チップス	エ 385 kcal た 11.3 g 脂 12.3 g 食塩 1.1 g	エ 445 kcal た 13.5 g 脂 13.4 g 食塩 1.4 g
16	火	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん 鶏ムネ肉の塩麹焼き カリフラワーのおかか和え 味噌汁 りんご	米	鶏ムネ かつおぶし	カリフラワー ブロッコリー 人参 玉葱 わかめ りんご	牛乳 パウンドケーキ	エ 444 kcal た 20.3 g 脂 11.6 g 食塩 1.7 g	エ 497 kcal た 24.2 g 脂 13.4 g 食塩 1.7 g
17	水	牛乳 ビスコ	ごはん ホキの西京焼き 白菜と麩の煮浸し オレンジ	米 麩	ホキ	白菜 人参 キヌサヤ オレンジ	牛乳 バインゼリー	エ 390 kcal た 16.3 g 脂 8.6 g 食塩 0.9 g	エ 427 kcal た 19.2 g 脂 7.0 g 食塩 1.1 g
18	木	牛乳 ビスケット	ごはん カレーライス マカロニサラダ りんご	米 じゃがいも 油 カレールー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり コーン りんご	牛乳 ミルクッキー	エ 619 kcal た 17.1 g 脂 24.6 g 食塩 1.7 g	エ 748 kcal た 21.3 g 脂 28.5 g 食塩 2.2 g
19	金	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 バナナ	米 ごま油	鶏肉 きざみあげ	きざみ昆布 人参 インゲン バナナ	牛乳 スティックパイ	エ 416 kcal た 16.2 g 脂 16.7 g 食塩 1.3 g	エ 479 kcal た 19.8 g 脂 19.0 g 食塩 1.7 g
20	土	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	スパゲティナポリタン グレープフルーツ	スパゲティ 油	ウインナー	玉葱 人参 ピーマン グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	エ 338 kcal た 13.0 g 脂 10.5 g 食塩 1.8 g	エ 423 kcal た 15.6 g 脂 12.2 g 食塩 2.4 g
22	月	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の蒲焼風 ひじきの炒め煮 オレンジ	米 油	豚肉 きざみあげ	ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 豆乳スコーン	エ 513 kcal た 18.5 g 脂 20.7 g 食塩 1.2 g	エ 615 kcal た 23.2 g 脂 25.5 g 食塩 1.6 g
23	火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き 白菜のナムル すまし汁 りんご	米 ごま油	鶏肉	白菜 人参 大根 青葱 りんご	牛乳 プリンケーキ	エ 543 kcal た 17.5 g 脂 21.1 g 食塩 2.3 g	エ 514 kcal た 19.7 g 脂 19.4 g 食塩 2.3 g
24	水	牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子	ごはん 高野の炒め煮 もやしのごま和え バナナ	米 油 すりごま	高野豆腐 ちくわ	玉葱 人参 干しいたけ キヌサヤ もやし 小松菜 バナナ	※お茶 ゆかりむすび	エ 386 kcal た 14.1 g 脂 9.2 g 食塩 1.3 g	エ 447 kcal た 16.0 g 脂 7.9 g 食塩 1.6 g
25	木	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 焼きポテト オレンジ	米 油 じゃがいも	豚肉	キャベツ 玉葱 ピーマン オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 523 kcal た 19.6 g 脂 15.6 g 食塩 0.9 g	エ 547 kcal た 23.1 g 脂 18.0 g 食塩 0.8 g
26	金	牛乳 星たべよ	ごはん タラのマヨ焼き 人参とブロッコリーのサラダ わかめスープ バナナ	米 エッグケアマヨ 油 白ごま	タラ	ドライパセリ 人参 ブロッコリー コーン わかめ バナナ	牛乳 ちんすこう	エ 434 kcal た 16.5 g 脂 13.7 g 食塩 1.4 g	エ 520 kcal た 20.4 g 脂 16.4 g 食塩 1.3 g
27	土	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	スタミナ丼 りんご	米 油	鶏肉	玉葱 人参 たら りんご	牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	エ 452 kcal た 16.1 g 脂 15.7 g 食塩 0.9 g	エ 500 kcal た 18.5 g 脂 15.6 g 食塩 0.9 g
29	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のレモン焼き スパサラダ りんご	米 油 スパゲティ エッグケアマヨ	鶏肉	レモン果汁 人参 インゲン りんご	牛乳 クラッカーサンド	エ 506 kcal た 17.0 g 脂 19.8 g 食塩 1.2 g	エ 595 kcal た 20.5 g 脂 23.4 g 食塩 1.3 g
30	火	牛乳 白い風船	ごはん お魚ハンバーグ 切干大根の煮物 グレープフルーツ	米 油	すり身 木綿豆腐	玉葱 人参 青葱 切干大根 人参 グリーンピース グレープフルーツ	牛乳 スイートポテト	エ 416 kcal た 14.7 g 脂 10.2 g 食塩 1.1 g	エ 487 kcal た 18.8 g 脂 10.7 g 食塩 1.2 g
31	水	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜の中華和え バナナ	米 ごま油	豚肉	玉葱 ピーマン 小松菜 白菜 人参 バナナ	牛乳 サブレ	エ 472 kcal た 16.9 g 脂 18.6 g 食塩 0.8 g	エ 578 kcal た 20.2 g 脂 21.1 g 食塩 1.0 g

- 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- 栄養価は「エ=エネルギー」「た=たんぱく質」「脂=脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。
- 完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
- は完了期代替え食です。
- ◆9日は七草メニューを提供します。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>