

献立表

2024年01月

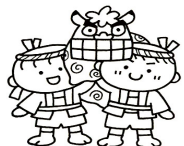
ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
15 29 月	中華丼 わかめスープ もやしとにんじんのナムル 果物	米、豚肉(もも)、はくさい、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、ごま油、中華だしの素、食塩、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉/生わかめ、木綿豆腐、たまねぎ、中華だしの素、食塩/もやし、にんじん、ごま油、ごま、しょうゆ/バナナ/牛乳/小麦粉、粉チーズ、あおのり、きび砂糖、食塩、なたね油	牛乳 あおさとチーズのクラッカー	554(443) 20.0(16.0) 18.5(14.8) 1.6(1.3)
16 30 火	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き 小松菜の煮浸し	米、発芽玄米/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ/ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖/こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/はっさく/牛乳/小麦粉、木綿豆腐、ゆであずき	牛乳 お豆腐ぜんざい	549(439) 24.2(19.3) 15.4(12.3) 1.2(0.5)
17 31 水	キャベツときのこの和風パスタ スープ おさつサラダ	スパゲティ、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、中華だしの素、しょうゆ、無塩バター、食塩、オリーブ油/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、かぶ・葉、かぶ、にんじん、食塩/さつまいも、きゅうり、マヨネーズ、すりごま/キウイフルーツ/牛乳/米、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん、すりごま	牛乳 五平餅	568(454) 21.2(17.0) 14.9(12.0) 1.7(1.3)
04 18 木	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 ④紅白なます 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、さつまいも、たまねぎ、にんじん/さけ、酒、食塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、無塩バター、無添加麦みそ、本みりん、きび砂糖/ひじき、にんじん、大豆水煮、なたね油、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/④だいこん、にんじん、きび砂糖、酢、食塩/りんご/牛乳/④マカロニ、きな粉、きび砂糖⑧卵、きび砂糖、小麦粉、油、生クリーム、ヨーグルト、みかん缶	牛乳 ④マカロニきな粉 ⑧誕生日ケーキ (みかんケーキ)	493(395) 22.9(18.4) 10.6(8.5) 1.4(1.1)
05 19 金	チキンカレーライス スープ バナナヨーグルト ⑤黒豆	米、発芽玄米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、豆乳/切干大根、えのきたけ、こまつな、コーン、中華だしの素、しょうゆ、食塩/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/⑤黒豆、きび砂糖、しょうゆ、重曹/牛乳/トマトジュース(食塩無添加)、にんじん、たまねぎ、コーン、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油/ロールパン⑤米、七草、三合わせのだし、食塩/卵、はんぺん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、油	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン ⑤七草粥(味見) 伊達巻(3歳児〜)	583(466) 22.5(18.0) 17.8(14.3) 2.2(1.8)
22 月	ご飯 豆乳味噌汁 松風焼き ごぼうサラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さつまいも、豆乳/鶏ひき肉、たまねぎ、ねぎ、無添加麦みそ、みりん、酒、きび砂糖、パン粉、なたね油、ごま/ごぼう、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、無添加麦みそ、食塩/デコボン/牛乳/じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、牛乳	牛乳 じゃがいも ブレッツェル	567(454) 22.0(17.6) 20.5(16.4) 1.3(1.0)
09 23 火	カレーうどん れんこんきんぴら 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、ねぎ、はくさい、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、片栗粉/れんこん、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、ごま/キウイフルーツ/牛乳/米、発芽玄米、しそふりかけ⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖、ごま	牛乳 ゆかりおにぎり ⑩おやつ小魚付き	510(408) 21.7(17.4) 13.3(10.6) 1.7(1.4)
10 24 水	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 肉じゃが	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、はくさい、えのきたけ、生わかめ/さわら、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん/バナナ/牛乳/焼ふ、きび砂糖、無塩バター、きな粉	牛乳 お麩のきなこラスク	507(405) 23.4(18.7) 16.0(12.8) 1.2(0.9)
24 水	全粒粉食パン ソーセージとキャベツのスープ シュニッツェル	全粒粉食パン/ソーセージ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、洋風だしの素、食塩、酢/鶏むね肉、食塩、小麦粉、粉チーズ、パン粉、油/にんじん、食塩、オレンジジュース、レモン汁、なたね油、ブロッコリー/バナナ/牛乳/じゃがいも、卵、食塩、油、ケチャップ	牛乳 ポテトパンケーキ	502(401) 25.1(20.1) 17.8(14.2) 2.0(1.6)
11 25 木	ご飯 はるさめスープ ブルコギ風炒め ブロッコリーのサラダ	米、発芽玄米/はるさめ、キャベツ、緑豆もやし、中華だしの素、しょうゆ、食塩、卵/豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、酒、きび砂糖/ブロッコリー、ツナ水煮缶、しょうゆ、きび砂糖、酢、マヨネーズ、すりごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/ぼんかん/牛乳/小麦粉、なたね油、きび砂糖、メープルシロップ、牛乳	牛乳 メープルクッキー	570(456) 21.1(16.9) 21.8(17.5) 1.1(0.9)
12 26 金	納豆ご飯 沢煮椀 さばのみそ煮 ほうれんそうのお浸し 果物	米、発芽玄米、挽きわり納豆、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/豚肉(もも)、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうゆ、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/さば、しょうが、無添加麦みそ、きび砂糖、みりん、酒、しょうゆ/ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/りんご/牛乳/食パン、牛乳、卵(黄)、きび砂糖、コーンスターチ、無塩バター	牛乳 カスタードクリーム サンド	537(429) 26.0(20.8) 17.8(14.2) 1.9(1.5)

○行事・食育

- 4日 黒豆洗い
- 5日 黒豆、伊達巻、七草粥
- 18日 幼児1月生まれお祝いご飯
- 24日 世界の料理～ドイツ～

※都合により、献立が変更になる場合があります。



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)が春の七草です。  
七草粥はお正月で疲れた胃に優しく、若菜の力をいただいて一年を元気に過ごせる様にとという願いが込められています。



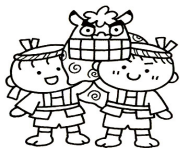
2024年01月

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
15 29 月	中華丼 わかめスープ もやしとにんじんのナムル 果物	米、豚肉(もも)、はくさい、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、ごま油、中華だしの素、食塩、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉/生わかめ、木綿豆腐、たまねぎ、中華だしの素、食塩/もやし、にんじん、ごま油、ごま、しょうゆ/バナナ/牛乳/小麦粉、粉チーズ、あおのり、きび砂糖、食塩、なたね油	牛乳 あおさとチーズの クラッカー	554(443) 20.0(16.0) 18.5(14.8) 1.6(1.3)
16 30 火	ご飯 豚汁 ぶりの照り焼き 小松菜の煮浸し	米、発芽玄米/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ/ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖/こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/はっさく/牛乳/小麦粉、木綿豆腐、ゆであずき	牛乳 お豆腐ぜんざい	549(439) 24.2(19.3) 15.4(12.3) 1.2(0.5)
17 31 水	キャベツときのこの 和風パスタ スープ おさつサラダ	スパゲティ、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、中華だしの素、しょうゆ、無塩バター、食塩、オリーブ油/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、かぶ・葉、かぶ、にんじん、食塩/さつまいも、きゅうり、マヨネーズ、すりごま/キウイフルーツ/牛乳/米、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん、すりごま	牛乳 五平餅	568(454) 21.2(17.0) 14.9(12.0) 1.7(1.3)
04 18 木	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 ④紅白なます 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、さつまいも、たまねぎ、にんじん/さけ、酒、食塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、無塩バター、無添加麦みそ、本みりん、きび砂糖/ひじき、にんじん、大豆水煮、なたね油、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/④だいこん、にんじん、きび砂糖、酢、食塩/りんご/牛乳/④マカロニ、きな粉、きび砂糖⑧卵、きび砂糖、小麦粉、油、生クリーム、ヨーグルト、みかん缶	牛乳 ④マカロニきな粉 ⑧誕生日ケーキ (みかんケーキ)	493(395) 22.9(18.4) 10.6(8.5) 1.4(1.1)
05 19 金	チキンカレーライス スープ バナナヨーグルト ⑤黒豆	米、発芽玄米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、豆乳/切干大根、えのきたけ、こまつな、コーン、中華だしの素、しょうゆ、食塩/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/⑤黒豆、きび砂糖、しょうゆ、重曹/牛乳/トマトジュース(食塩無添加)、にんじん、たまねぎ、コーン、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油/ロールパン⑤米、七草、三合わせのだし、食塩/卵、はんぺん、しょうゆ、きび砂糖、みりん、油	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン ⑤七草粥(味見) 伊達巻(3歳児〜)	583(466) 22.5(18.0) 17.8(14.3) 2.2(1.8)
22 月	ご飯 豆乳味噌汁 松風焼き ごぼうサラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、たまねぎ、にんじん、しめじ、さつまいも、豆乳/鶏ひき肉、たまねぎ、ねぎ、無添加麦みそ、みりん、酒、きび砂糖、パン粉、なたね油、ごま/ごぼう、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、無添加麦みそ、食塩/デコボン/牛乳/じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、牛乳	牛乳 じゃがいも ブレッツェル	567(454) 22.0(17.6) 20.5(16.4) 1.3(1.0)
09 23 火	カレーうどん れんこんきんぴら 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、ねぎ、はくさい、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん、食塩、カレー粉、片栗粉/れんこん、にんじん、鶏ひき肉、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、ごま/キウイフルーツ/牛乳/米、発芽玄米、しそふりかけ⑩煮干し、しょうゆ、きび砂糖、ごま	牛乳 ゆかりおにぎり ⑨おやつ小魚付き	510(408) 21.7(17.4) 13.3(10.6) 1.7(1.4)
10 25 木	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 肉じゃが	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、はくさい、えのきたけ、生わかめ/さわら、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん/バナナ/牛乳/焼ふ、きび砂糖、無塩バター、きな粉	牛乳 お麩のきなこラスク	507(405) 23.4(18.7) 16.0(12.8) 1.2(0.9)
24 水	全粒粉食パン ソーセージとキャベツの スープ シュニッツェル	全粒粉食パン/ソーセージ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、洋風だしの素、食塩、酢/鶏むね肉、食塩、小麦粉、粉チーズ、パン粉、油/にんじん、食塩、オレンジジュース、レモン汁、なたね油、ブロッコリー/バナナ/牛乳/じゃがいも、卵、食塩、油、ケチャップ	牛乳 ポテトパンケーキ	502(401) 25.1(20.1) 17.8(14.2) 2.0(1.6)
11 25 木	ご飯 はるさめスープ ブルコギ風炒め ブロッコリーのサラダ	米、発芽玄米/はるさめ、キャベツ、緑豆もやし、中華だしの素、しょうゆ、食塩、卵/豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、にら、ごま油、しょうゆ、酒、きび砂糖/ブロッコリー、ツナ水煮缶、しょうゆ、きび砂糖、酢、マヨネーズ、すりごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/ぼんかん/牛乳/小麦粉、なたね油、きび砂糖、メープルシロップ、牛乳	牛乳 メープルクッキー	570(456) 21.1(16.9) 21.8(17.5) 1.1(0.9)
12 26 金	納豆ご飯 沢煮椀 さばのみそ煮 ほうれんそうのお浸し 果物	米、発芽玄米、挽きわり納豆、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/豚肉(もも)、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうゆ、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/さば、しょうが、無添加麦みそ、きび砂糖、みりん、酒、しょうゆ/ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/りんご/牛乳/食パン、牛乳、卵(黄)、きび砂糖、コーンスターチ、無塩バター	牛乳 カスタードクリーム サンド	537(429) 26.0(20.8) 17.8(14.2) 1.9(1.5)

○行事・食育

- 4日 黒豆洗い
- 5日 黒豆、伊達巻、七草粥
- 18日 幼児1月生まれお祝いご飯
- 24日 世界の料理～ドイツ～

※都合により、献立が変更になる場合があります。



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、  
すずな(かぶ)、すずしろ(大根)が春の七草です。  
七草粥はお正月で疲れた胃に優しく、若菜の力をいただいて一年を  
元気に過ごせる様にとお願いが込められています。

