

1月 給食献立(乳児・幼児食)



今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	512kcal	17.6g	15.3g	1.5g
3~5歳児	565kcal	19.1g	15.3g	1.8g

2024年度 ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる	
6	20	月	お茶(6日) 牛乳(20日) 星たべよ	ご飯 豚のごまだれ焼き 切干大根の煮物 味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	豚肉 ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ・切干大根 人参・干し椎茸 わかめ 干しぶどう	米・しょうゆ みりん・酒・ごま 三温糖・なたね油 ホットケーキミックス
7	火	お茶 源氏パイ	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	お茶 七草粥	鮭 味噌	インゲン・ほうれん草 人参 玉ねぎ 七草・大根	米・なたね油 しょうゆ 三温糖 おつゆ麩	
21	火	お茶 源氏パイ	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	お茶 焼き芋	鮭 味噌	インゲン ほうれん草 人参 玉ねぎ	米・なたね油 しょうゆ・三温糖 おつゆ麩 さつま芋	
8	22	水	牛乳 醤油せんべい	大豆カレー 小松菜のツナサラダ 黄桃缶	牛乳 りんごケーキ	大豆・合挽きミンチ ツナ 牛乳 鶏卵	大根・玉ねぎ 人参・小松菜 コーン・黄桃缶 りんご	米・さつま芋・カレールー なたね油・ごまだれ 小麦粉・三温糖 マーガリン・マーマレード
9	23	木	牛乳 野菜クラッカー	ゆかりご飯 味噌ラーメン 餃子	牛乳 ココアプリン	豚肉・チキンスープ 味噌 餃子 牛乳	しその香・キャベツ コーン もやし ねぎ	米・中華そば ポン酢 ココア プリンミックス
10	金	牛乳 味しらべ	ご飯 鶏肉の照りかけ 大根とわかめのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 さつま芋ぜんざい	鶏肉・揚げ 味噌 牛乳 こしあん	しょうが ブロッコリー 大根・わかめ 人参・玉ねぎ	米・しょうゆ・酒 片栗粉・なたね油 三温糖・みりん・ごま 青じそドレッシング・さつま芋	
24	金	牛乳 味しらべ	ご飯 鶏肉の照りかけ 大根とわかめのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 肉まん	鶏肉・揚げ 味噌 牛乳 肉まん	しょうが ブロッコリー 大根・わかめ 人参・玉ねぎ	米・しょうゆ・酒 片栗粉・なたね油 三温糖・みりん・ごま 青じそドレッシング	
11	25	土	牛乳 たべっこベイビー	五目豆腐丼 味噌汁	お茶 ハッピーターン お野菜クラッカー	木綿豆腐・豚ミンチ ちくわ 味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・三温糖 酒・なたね油・片栗粉 ハッピーターン 野菜クラッカー
27	月	牛乳 サラダせん	ご飯 照り焼きカレーチキン キャベツの昆布和え 味噌汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 味噌 牛乳 鶏卵	にんにく・ブロッコリー キャベツ・人参 塩昆布・なめこ・わかめ ねぎ・レモン果汁	米・小麦粉・なたね油 三温糖・酒 しょうゆ・カレー粉 無塩バター	
14	28	火	お茶 ぼたぼた焼	ご飯 星のコロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	お茶 きな粉ちんすこう	コンソメ きな粉	キャベツ ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ パセリ	米・星のコロッケ・植物油 とんかつソース マヨドレ・小麦粉 三温糖・なたね油
15	29	水	牛乳 バナナ	ご飯 おでん風煮 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 ライスパフバー	鶏肉・絹あげ ちくわ 味噌 牛乳	大根・人参・白菜 レモン果汁 玉ねぎ ねぎ	米・こんにやく しょうゆ・みりん さつま芋・ポン菓子 マシュマロ・無塩バター
16	30	木	牛乳 味しらべ	ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 もちもちパン	合挽きミンチ・豚ミンチ 鶏ミンチ・木綿豆腐 豆乳・コンソメ 牛乳・粉チーズ	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー きゅうり・人参 ほうれん草	米・パン粉・なたね油 ハヤシフレック・三温糖 スパゲティ・マヨネーズ 白玉粉・小麦粉
17	金	牛乳 満月ポン	ご飯 たらのケチャップあんかけ ブロッコリーのツナポン和え 味噌汁	牛乳 フライドスイートポテト	たら・コンソメ ツナ・絹ごし豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・しょうが にんにく・ケチャップ ブロッコリー・わかめ	米・酒・片栗粉 なたね油・しょうゆ 三温糖・酢・ポン酢 さつま芋・植物油	
18	土	牛乳 ぱりんこ	ウインナーピラフ コンソメスープ	お茶 きなこ餅せんべい ミックスラムネ	ウインナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン パセリ キャベツ	米・なたね油 きなこ餅 ラムネ	
31	金	牛乳 満月ポン	☆節分メニュー☆ 鬼ちらし 大豆入りひじき煮 にゅうめん汁	牛乳 鬼まんじゅう	高野豆腐・黒豆 桜でんぶ 揚げ 大豆・牛乳	人参・干し椎茸 レンコン・ごぼう インゲン ひじき・ねぎ	米・酢・三温糖・しょうゆ 焼きそば・焼きそばソース そうめん・手鞠麩 さつま芋・小麦粉	

春の七草

お正月にたくさんおいしいものを食べて
おなかが疲れていませんか？

7日は「七草がゆを食べる日」です。

七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)です。

疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。



春の七草