



令和6年度 1月の予定献立表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			エ	たん	脂	カル
							ネ	ば	質	シ
							ル	く		ウ
				以上児/未満児						
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g	g	mg
6	月	ごはん、豆乳クリーム煮、粉吹芋、味噌汁、みかん	のりおにぎり 煮干し 豆乳	じゃがいも、米、玄米、 米粉、オリーブ油、三温糖	豆乳、ツナ缶、みそ、煮干し、 凍り豆腐、栄養だし、粉豆腐、 かつお節	みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、 切り干しだいこん、しいたけ、ごま、 にんにく、わかめ、あおのり、のり、	554 / 485	23.8 / 21.7	11.7 / 12.2	219 / 214
7	火	ごはん、鮭の香り焼き、納豆和え、りんご、味噌汁	七草がゆ 豆乳	米、玄米、三温糖	豆乳、生鮭、納豆、しらす干し、 みそ、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、こまつな、ほうれんそう、しめじ、 だいこん、かぶ、にんにく、ごま、あおのり	416 / 376	25.4 / 22.4	9.0 / 9.9	162 / 154
8	水	ごはん、鶏肉のみぞれ焼き、小松菜とコーンのソテー、味噌汁、みかん	カレーまん 豆乳	米、じゃがいも、玄米、 米粉、片栗粉、三温糖、油、 オリーブ油	豆乳、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、 油揚げ、粉豆腐、栄養だし	みかん、こまつな、だいこん、コーン、 たまねぎ、しょうが、わかめ	485 / 414	23.9 / 19.3	13.8 / 13.2	153 / 144
9	木	ごはん、おでん風、ブロッコリーのごま和え、味噌汁、りんご	スイートポテト 甘酒入り豆乳	さつまいも、米、 じゃがいも、玄米、三温糖	豆乳、生揚げ、鶏肉、みそ、 栄養だし	りんご、だいこん、ブロッコリー、こまつな、 にんじん、えのきたけ、ごま、こんぶ	468 / 410	18.5 / 16.8	8.3 / 9.0	210 / 187
10	金	ごはん、煮魚（未満児）、鯖の味噌煮（以上児）、卵の花、清し汁、ぼんかん	じゃこおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、三温糖、油、 片栗粉	豆乳、豆腐、おから、 ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ、 煮干し、栄養だし、 以上児：鯖、未満児：ムキカレイ	ぼんかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、 こまつな、しいたけ、ごま、しょうが、わかめ	594 / 469	30.3 / 26.1	17.8 / 11.9	261 / 259
14	火	ごはん、豚肉のニラ炒め、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、味噌汁、りんご	コーンフレークおこし 豆乳	米、じゃがいも、玄米、 コーンフレーク、油、 ごま油、三温糖	豆乳、豚ロース、凍り豆腐、 ちくわ、みそ、油揚げ、栄養だし、 かつお節、粉豆腐	りんご、ブロッコリー、にら、たまねぎ、 にんじん、もやし、しめじ、こまつな、 コーン、ごま、あおのり	552 / 463	23.2 / 19.5	21.0 / 17.7	240 / 209
15	水	ごはん、帆立豆腐、ししゃものみりん干し、味噌汁、みかん	鶏ごぼうおにぎり 煮干し 豆乳	米、さといも、玄米、 三温糖、片栗粉、油、ごま油	豆乳、豆腐、ししゃも、鶏ささ身、 鶏ひき肉、ほたて貝柱、みそ、 煮干し、栄養だし	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、 しめじ、グリーンピース、ごぼう	617 / 516	37.3 / 29.9	15.6 / 14.4	360 / 284
16	木	ごはん、手作りさつま揚げ、ごま和え、味噌汁、りんご	味噌かんづら 豆乳	じゃがいも、米、玄米、 やまといも、三温糖、油	豆乳、たら、豆腐、みそ、粉豆腐、 栄養だし	りんご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 しめじ、ねぎ、ごま、ごぼう、しいたけ、 わかめ、ひじき	460 / 411	22.2 / 20.2	14.2 / 14.0	187 / 171
17	金	ごはん、どさんこ汁、しらす納豆和え、ブロッコリー、いちご	わかめおにぎり 煮干し 豆乳	じゃがいも、米、玄米、 オリーブ油、三温糖	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、 みそ、煮干し、粉豆腐、栄養だし、 かつお節	いちご、だいこん、ブロッコリー、 えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、 しめじ、ねぎ、ごま、あおのり	553 / 476	33.4 / 28.6	12.7 / 12.9	236 / 225
20	月	ごはん、清まし汁、レバーの味噌焼き、春雨の中華炒め、みかん	おかおにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、はるさめ、 三温糖、ごま油、油	豆乳、鶏レバー、豆腐、油揚げ、 煮干し、みそ、かつお節、 栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、 エリンギ、こまつな、ごま、しいたけ、 にんにく、しょうが、あおのり	577 / 502	26.6 / 23.9	14.7 / 14.6	244 / 233
21	火	ごはん、大根と豚肉の炒り煮、しらす納豆和え、味噌汁、りんご	桃ケーキ 豆乳	米、米粉、玄米、三温糖、 油	豆乳、納豆、豚ロース、凍り豆腐、 しらす干し、みそ、栄養だし、 かつお節、粉豆腐	だいこん、りんご、こまつな、キャベツ、 もも、にんじん、えのきたけ、こんぶ、 とろろこんぶ、ごま、あおのり	564 / 497	23.7 / 21.4	18.5 / 17.7	244 / 220
22	水	ごはん、たらのケチャップあんかけ、ゆでブロッコリー、味噌汁、ぼんかん	人参おにぎり 煮干し 豆乳	米、玄米、油、片栗粉、 オリーブ油、三温糖	豆乳、たら、豆腐、豚ひき肉、 みそ、煮干し、栄養だし	ぼんかん、ブロッコリー、たまねぎ、 だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、 こまつな、しょうが、にんにく	522 / 443	25.0 / 21.7	12.8 / 12.6	182 / 179
23	木	ごはん、豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物、味噌汁、いちご	焼き芋 甘酒入り豆乳	さつまいも、米、玄米、 三温糖、油	豚肉、豆乳、みそ、油揚げ、 栄養だし	たまねぎ、いちご、ほうれんそう、にんじん、 こまつな、ひじき、切り干しだいこん、 しょうが、わかめ	525 / 472	19.7 / 18.0	14.6 / 14.1	157 / 148
24	金	カレーライス、ナムル、煮干しのごまがらめ、りんご	フルーツ豆乳グルト せんべい 麦茶	じゃがいも、米、玄米、 三温糖、ごま油、オリーブ油	豆乳グルト、豚ロース、豆乳、 煮干し	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、みかん、 にんじん、もやし、もも、ごま、にんにく、 しょうが	557 / 483	21.6 / 19.2	16.9 / 15.7	216 / 192
27	月	ごはん、肉じゃが、しらす納豆和え、味噌汁、りんご	ミートドリア 煮干し 豆乳	じゃがいも、米、玄米、油、 三温糖、オリーブ油	豆乳、納豆、豚ロース、豚ひき肉、 しらす干し、みそ、油揚げ、 煮干し、栄養だし、粉豆腐、 かつお節	りんご、にんじん、はくさい、にら、 たまねぎ、しらたき、こまつな、 グリーンピース、のり、ごま、あおのり	677 / 586	29.6 / 26.4	19.1 / 18.2	240 / 230
28	火	ごはん、風味焼き、れんこんの炒め煮、味噌汁、みかん	シリアル豆乳かけ 麦茶	米、玄米、オリーブ油、油、 三温糖	豆乳、豆腐、豚ロース、みそ、 栄養だし、かつお節、粉豆腐、 以上児：鯖、未満児：ムキカレイ	みかん、れんこん、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、こまつな、レモン、ごま、 わかめ、あおのり	538 / 421	22.5 / 19.0	16.9 / 10.5	129 / 132
29	水	ごはん、豚肉のきのこ焼き、里芋のグリル、味噌汁、りんご	みそ焼きおにぎり 煮干し 豆乳	さといも、米、玄米、油、 オリーブ油	豆乳、豚ロース、豆腐、みそ、 煮干し、栄養だし	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、 こまつな、エリンギ、えのきたけ、にんじん、 しょうが、ごま、あおのり	585 / 509	26.0 / 23.4	17.0 / 16.4	200 / 197
30	木	ごはん、根菜バーグ、マカロニサラダ、味噌汁、みかん	ベトナムフォー風 豆乳	米、玄米、ピーマン、 やまといも、マヨドレ、 グルテンフリーマカロニ、 片栗粉、三温糖	豆乳、鶏ひき肉、みそ、ベーコン、 粉豆腐、栄養だし	みかん、キャベツ、にんじん、れんこん、 ほうれんそう、ねぎ、ブロッコリー、 えのきたけ、しょうが、とろろこんぶ	492 / 440	22.0 / 20.0	15.4 / 15.2	111 / 113
31	金	三色そぼろ丼、ブロッコリーのおかか和え、さつま汁、いちご	りんご蒸しパン 豆乳	米、米粉、玄米、 さつまいも、三温糖、油、 片栗粉、ごま油	豆乳、豆腐、鶏ひき肉、豚肉、 みそ、凍り豆腐、かつお節、 栄養だし	いちご、ブロッコリー、にんじん、こまつな、 りんごジュース、はくさい、こんにゃく、 ねぎ、ごぼう、しょうが	478 / 425	20.6 / 18.8	13.9 / 14.0	197 / 180
				エネルギー 538/463kcal	鉄 4.7/4.6mg					
				たんぱく質 25.0/21.9g	カルシウム 208/193mg					
				脂質 14.9/13.9g	ビタミンC 42/33mg					
				塩分 1.7/1.4g	食物繊維 6.9/5.6g					

☆食材の都合により、変更になる場合があります。
 ☆手作りふりかけを出しています。
 ☆ごはんは、玄米を1/3程混ぜて炊いています。
 ☆玄米は発芽を促したものを使用しています。

【お知らせ】

☆よつば保育園では、8大アレルギー「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ」の提供はしていません。また、千葉市幼保運営課の指示により3歳未満児は「バナナ・キウイ・青魚」、3歳以上児は「バナナ・キウイ」も提供していません。

旬の食材

かぶ・にんじん・れんこん・はくさい・だいこん・ブロッコリー
 ・こまつな・ほうれんそう・ごぼう・ねぎ・はくさい・キャベツ
 ・さといも・やまといも・たら・さば・みかん・ぼんかん・りんご

