

花房山目黒駅前保育園333
令和6年度1月（睦月）献立表

1月の目標：なんでも食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
風食						ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根のハリハリサラダ 大根と若布の味噌汁 フルーツゼリー
3時						ラスク 牛乳 I補† - 560 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 98.1 g
風食	6 えびあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	7新年お楽しみ会 赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん 田作り お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー 	8 ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんご	9 ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 野菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	10 油揚げとひじきの炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	11 鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ 胡瓜と人参のゆかり和え さつまいもの味噌汁 ヨーグルト
3時	やさいかりんとう 麦茶	七草粥 麦茶 	豆腐入りきな粉ドーナツ 牛乳	鮭と味噌バター炊き込みご飯 麦茶	南瓜入りお汁粉 せんべい（ばりんこ） 緑茶	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 392 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 2.6 g 炭水化物 86.6 g 13	I補† - 517 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 11.8 g 炭水化物 87.4 g 14体育指導	I補† - 627 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 22.3 g 炭水化物 91.7 g 15	I補† - 543 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 87.5 g 16	I補† - 401 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.6 g 炭水化物 66.9 g 17	I補† - 552 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.0 g 18
風食	 成人の日	食パン 白身魚のフライ 干切り野菜～りんごドレッシング ミネストローネ ヨーグルト	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 若布スープ みかん	牛丼 和風ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根のハリハリサラダ 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時		鶏肉のおこわ 麦茶	バナナ春巻き 牛乳	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	ラスク 牛乳
	I補† - 491 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 8.7 g 炭水化物 82.3 g	I補† - 482 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 75.7 g	I補† - 579 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 90.9 g	I補† - 545 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 87.8 g	I補† - 603 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.5 g 炭水化物 94.0 g 25大きくなった会	
風食	20 えびあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け フルーツゼリー	21誕生会 ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草バターソテー カラフルコンソメスープ シャインマスカットゼリー 	22 ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ りんご	23 ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 野菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	24 チキンガバオライス ヤムウンセン風サラダ かき卵スープ バナナ	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつまいもの味噌汁 ヨーグルト
3時	鯖チヌモッパ 麦茶	ペイクドチーズケーキ 紅茶 	豆腐入りきな粉ドーナツ 牛乳	鮭と味噌バター炊き込みご飯 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 444 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.9 g 27	I補† - 492 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.9 g 炭水化物 65.8 g 28すもう大会	I補† - 625 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 22.3 g 炭水化物 91.3 g 29	I補† - 543 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.2 g 炭水化物 87.3 g 30スプフロ	I補† - 394 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.7 g 炭水化物 51.9 g 31	I補† - 552 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.0 g
風食	油揚げとひじきの炊き込みご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	食パン 白身魚のフライ 干切り野菜～りんごドレッシング ミネストローネ ヨーグルト	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 若布スープ みかん	牛丼 和風ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	
3時	海苔しおポテト 牛乳	鶏肉のおこわ 麦茶	バナナ春巻き 牛乳	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	
	I補† - 481 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 69.9 g	I補† - 472 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 78.4 g	I補† - 482 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 75.7 g	I補† - 579 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 18.9 g 炭水化物 90.9 g	I補† - 545 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.9 g 炭水化物 87.8 g	