



1月 幼児食献立表



令和6年1月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
4 (土)	わかたまうどん 小松菜の和え物 りんご ヨーグルト	卵 ヨーグルト	ゆでうどん・片栗粉 砂糖	わかめ 小松菜・人参 りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油 塩	350 kcal
6 (月)	ごはん 鯖のバーベキューソース ブロッコリーの塩昆布和え きのこのみそ汁	鯖 味噌	米 砂糖・酒 砂糖	玉葱・生姜・にんにく ブロッコリー・人参・塩昆布 しいたけ・しめじ・大根・青葱	淡口醤油 酢 淡口醤油	420 kcal
7 (火)	ごはん 鶏の照りマヨ焼き レタスサラダ オレンジ	鶏もも肉	米 砂糖・マヨドレ フレンチドレッシング	 レタス・人参・コーン オレンジ	淡口醤油	400 kcal
8 (水)	ごはん 白身魚のフライ キャベツの胡麻和え かきたま汁 キャンディーチーズ	メルルーサ・卵 卵 チーズ	米 酒・小麦粉・パン粉・油 胡麻・練り胡麻・砂糖 片栗粉	 キャベツ・もやし・人参・小松菜 えのき・ニラ	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	450 kcal
9 (木)	ごはん 肉じゃが 高野豆腐のサラダ りんご	牛もも肉 高野豆腐	じゃがいも・砂糖・みりん・油 マヨドレ	人参・玉葱・いんげん 人参・ほうれん草・コーン りんご	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	490 kcal
10 (金) 始業式	中華丼 バナナ ヨーグルト	豚もも肉 ヨーグルト	米・片栗粉	白菜・人参・しいたけ・青梗菜 バナナ	中華あじ 淡口醤油	400 kcal
11 (土)	シーフードピラフ トマトと卵のソテー オレンジ 牛乳	ツナ 卵 牛乳	米 油	玉葱・人参・コーン・ピーマン ン トマト オレンジ	コンソメ 塩	450 kcal
13 (月)	成人の日					
14 (火)	【お正月献立】 赤飯 松風焼 紅白なます 白みそ仕立てのお雑煮 さつまいもきんとん	小豆 卵・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ 白味噌・鶏もも肉	米・もち米・ごま塩 砂糖 砂糖・すり胡麻 トック さつまいも・砂糖	 玉葱・たけのこ・青のり 大根・人参 ほうれん草・金時人参・椎茸 栗の甘露煮	塩 淡口醤油 淡口醤油 塩 酢 鰹・昆布だし	490 kcal
15 (水) 弁当箱	おにぎり 鮭の磯辺焼き ニラとツナの和え物 お好み焼き風厚揚げ キャンディーチーズ	鮭・米粉 ツナ 厚揚げ チーズ	米（ごま塩・わかめ） 酒・砂糖 砂糖 ソース・マヨドレ・油	 青のり・生姜 ニラ・えのき・人参・もやし 青のり	淡口醤油 淡口醤油 酢	480 kcal
16 (木)	ごはん チンジャオロース 切り干し大根のサラダ 春雨スープ	牛もも肉 ツナ	米 砂糖 マヨドレ 春雨・ごま油	たけのこ・ピーマン・玉ねぎ 切り干し大根・人参・もやし・ 小松菜・コーン わかめ・白ねぎ	濃口醤油 淡口醤油	510 kcal
17 (金)	【炊き出し風給食】 おにぎり 豚汁 みかん	豚もも肉・油揚げ・味噌	米（ゆかり・青菜） さつまいも	人参・大根・もやし・青葱 みかん	鰹・昆布だし	400 kcal
18 (土)	焼きそば 中華スープ りんご ヨーグルト	豚もも肉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・ソース・ごま油 ごま油	キャベツ・人参 椎茸・青葱 りんご	中華あじ 中華あじ 塩	410 kcal

20 (月) 弁当箱	おにぎり 鶏と野菜の甘酢あん じゃがいもの和風サラダ りんご	鶏もも肉 チーズ・大豆	米(鮭・わかめ) 砂糖・油・片栗粉 じゃがいも・和風胡麻ドレッシング	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・きゅうり・コーン りんご	淡口醤油	490 kcal
21 (火)	コッペパン きのこのマカロニグラタン キャベツのサラダ オレンジ 牛乳	豆乳・ツナ 高野豆腐 牛乳	コッペパン マカロニ・オリーブオイル・米粉・チーズ フレンチドレッシング	エリンギ・しめじ・ほうれん草・玉葱・コーン キャベツ・人参・コーン オレンジ	コンソメ	480 kcal
22 (水)	誕生会 おにぎり持参 かぼちゃケーキ(かぼちゃ・牛乳・砂糖・ホットケーキミックス・バター)					
23 (木)	ごはん おでん ほうれん草と炒り卵の和え物 バナナ	鶏もも肉・厚揚げ・ちくわ 卵	米 じゃがいも・みりん・酒 砂糖	大根・人参 もやし・ほうれん草 バナナ	鰹・昆布だし 濃口醤油 淡口醤油	410 kcal
24 (金)	ゆかりごはん 鯖のみぞれ煮 ちくわと小松菜の塩昆布和え かぶのみそ汁	鯖 ちくわ みそ・油揚げ	米 砂糖	ゆかり 大根 小松菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぶ	鰹・昆布だし 塩 淡口醤油 鰹・昆布だし	400 kcal
25 (土)	チキンライス じゃがいものスープ オレンジ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも・オリーブオイル	ミックスペジタブル・トマトケチャップ 玉葱・ピーマン オレンジ	コンソメ コンソメ	410 kcal
27 (月) 弁当箱	おにぎり 白身魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーとツナの和え物 キャンディチーズ	メルルーサ ウインナー ツナ チーズ	米(ごま塩・青菜) マヨドレ じゃがいも フレンチドレッシング	ブロッコリー・人参	淡口醤油 コンソメ	420 kcal
28 (火)	コッペパン スペイン風オムレツ 切り干し大根のトマト煮 オレンジ 牛乳	卵・牛ひき肉 ウインナー	コッペパン カレー粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 切り干し大根・ピーマン・玉葱・ホールトマト・トマトケチャップ オレンジ 牛乳	コンソメ コンソメ	450 kcal
29 (水) 弁当箱	おにぎり 蒸し鶏の香味ソース 春雨サラダ りんご	鶏もも肉 焼き豚	米(鮭・わかめ) ごま油 春雨・砂糖	白ねぎ・生姜・にんにく きゅうり・人参 りんご	中華あじ 淡口醤油 淡口醤油 酢	460 kcal
30 (木)	ごはん 赤魚の竜田揚げ 白菜の煮ひたし いちご	赤魚 厚揚げ	米 片栗粉・油 砂糖	生姜 白菜・人参 いちご	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	400 kcal
31 (金)	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ひじきサラダ バナナ ヨーグルト	牛もも肉 ヨーグルト	米 砂糖・みりん・酒・油 マヨドレ	玉葱・人参・ピーマン・切り干し大根 ひじき・人参・れんこん・枝豆・コーン バナナ	淡口醤油 淡口醤油	510 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・1号認定児の給食開始は、14日(火)です。
- ・22日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食のおにぎり持参をお願いします。