



1月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	水	元旦								
2	木	休園								
3	金	休園								
4	土	休園								
5	日									
6	月	白身魚フライ・里芋味噌煮 白菜のおかか和え・わかめごはん すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	503	18	13.2	2.1	白身魚フライ わかめご飯の素・牛乳 かつお節・チーズ	里芋・麩 精白米 リッツ・ジャム	白菜・人参 きゅうり ほうれん草
7	火	納豆スパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーの和風サラダ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	538	19.1	14.2	2.3	納豆 チキンナゲット ウインナー・牛乳	スパゲティ 和風ドレッシング 精白米	玉ねぎ・小葱・人参 ブロッコリー・コーン キャベツ・椎茸・七草
8	水	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	665	18.5	16	2.5	豚肉 大豆 牛乳	精白米・バーモントフレーク 青じそドレッシング・じゃが芋 ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	木	鶏の照り焼き・高野豆腐の五目煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	559	25.4	17	2.2	鶏肉・昆布茶 高野豆腐 牛乳・ヨーグルト	片栗粉・精白米	キャベツ・人参・きゅうり 椎茸・筍・キヌサヤ もやし・にら・バナナ
10	金	チンジャオロース・揚げ餃子 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	555	19.9	19.7	2.7	豚肉・ハム 餃子・わかめ 牛乳	チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・星型せんべい	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 コーン・ねぎ
11	土	鮭の味噌焼き・もやしの青じそサラダ 金時豆・のり佃煮ごはん けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	492	23.4	12	2.5	鮭・金時豆 のり佃煮 豆腐・牛乳	青じそドレッシング 精白米 ビスケット	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・大根 ごぼう・白菜
12	日									
13	月	成人の日								
14	火	肉じゃがコロケ・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	516	13.9	15.6	2.2	納豆・昆布 ちくわ 牛乳	肉じゃがコロケ 精白米 麩・バター	大根・人参 水菜 白菜・しめじ
15	水	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ バナナ・オニオンスープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	566	16.8	16.9	2.4	ツナ ベーコン 牛乳	食パン・ジャム・精白米 イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・ほうれん草 パセリ・バナナ・菜飯の素
16	木	サバの味噌煮・ポテトサラダ 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	581	23.9	23.9	2.5	サバ・茎わかめ 豚肉・さつま揚げ 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ ごま油・精白米 ゼリーの素	ごぼう・人参 椎茸・小松菜 もやし・黄桃缶
17	金	塩ラーメン・エビ団子フライ レンコンサラダ みかん・牛乳	栄養雑炊 麦茶	535	20.9	22.9	2.7	豚肉・なると エビ団子フライ 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ ごまドレッシング	キャベツ・人参・もやし・椎茸 レンコン・コーン・水菜 みかん・玉ねぎ・ほうれん草
18	土	すき焼き風煮・揚げ里芋 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	518	18.9	15.1	2.5	豚肉 豆腐・油揚げ 牛乳	すき焼きのたれ 里芋・片栗粉 精白米・醤油せんべい	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・ブロッコリー ゆかり・大根
19	日									
20	月	ツナピラフ・鶏のトマト煮 ほうれん草コーンソテー ポトフ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	561	22.2	19.9	2.1	ツナ 鶏肉・ウインナー 牛乳	精白米 バター・じゃが芋 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・ミックスペジタブル ほうれん草・コーン・人参 トマト缶・ブロッコリー
21	火	メンチカツ・ひじき煮 もやしのおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	535	18.4	19.2	2.4	メンチカツ・かつお節 ひじき・さつま揚げ 大豆・油揚げ・牛乳	精白米 ゼリーの素・カステラ ホイップクリーム	もやし・人参・水菜 水菜・キャベツ みかん缶
22	水	セレクト給食・・・①中華丼 ②肉井③麻婆丼・海藻サラダ 春巻き・中華スープ・牛乳	ピザ風蒸しパン 麦茶	522	18.5	14.5	2.4	豚肉①かまぼこ③豆腐 海藻サラダ・春巻き 牛乳・ベーコン・チーズ	③麻婆豆腐の素 精白米・ピザソース 蒸しパンミックス	①白菜・人参・筍・キヌサヤ 大根・きゅうり・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン
23	木	いわしの生姜煮・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	516	22.1	14.3	2.6	いわしの生姜煮 昆布茶・さつま揚げ わかめ・牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	白菜・人参 きゅうり 切干大根
24	金	焼きそば・ポテトフライ 花野菜サラダ コンソメスープ・牛乳	野菜粥 麦茶	519	17.5	13.1	2.6	豚肉・牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース ポテトフライ・精白米 和風ドレッシング	キャベツ・人参・にら・椎茸 もやし・カリフラワー・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ・大根
25	土	鶏のすっぽ煮・五目豆 小松菜のツナ和え・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	507	23.4	16.6	2.2	鶏肉 ツナ・大豆 牛乳	片栗粉 精白米 サラダせんべい	小松菜・もやし・人参 大根・筍・しめじ レンコン・ほうれん草
26	日									
27	月	豚肉の生姜焼き・五色和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	559	20.2	15.2	2.1	豚肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 コッペパン ココア	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・きゅうり・白菜 かぼちゃ・ごぼう
28	火	きりん組リクエスト・・・きつねうどん ブロッコリーサラダ・さつま芋の天ぷら ぶどうゼリー・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	594	17.4	14.8	2.6	油揚げ・かまぼこ 牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・精白米・ゼリー 和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・トマト缶
29	水	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	541	19.2	21.6	2.3	たら 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・精白米・リッツ ごまドレッシング こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ねぎ
30	木	豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	538	21.7	13.8	2.1	豆腐 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング パン粉・精白米 肉まん	玉ねぎ・大根・人参 水菜・黄ピーマン ごぼう・小松菜・もやし
31	金	ハヤシライス・オムレツ 春雨のマヨネーズサラダ プリン・牛乳	たい焼き りんごジュース	694	20.2	24.8	2.5	豚肉・ハム オムレツ 牛乳	精白米・春雨・プリンの素 ハヤシフレーク たい焼き・りんごジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



1月の予定こんだてひょう(2才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	水		元旦								
2	木		休園								
3	金		休園								
4	土		休園								
5	日										
6	月	野菜せんべい	白身魚フライ・里芋味噌煮 白菜のおかか和え・わかめごはん すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	478	17.1	12.5	1.9	白身魚フライ わかめご飯の素・牛乳 かつお節・チーズ	里芋・麩 野菜せんべい・精白米 リッツ・ジャム	白菜・人参 きゅうり ほうれん草
7	火	いちごゼリー	納豆スパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーの和風サラダ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	511	18.1	13.5	2.1	納豆 チキンナゲット ウインナー・牛乳	ゼリーの素・スパゲティ 和風ドレッシング 精白米	玉ねぎ・小葱・人参 ブロッコリー・コーン キャベツ・椎茸・七草
8	水	クッキー	ポークカレー・福神漬け ココロサラダ フルーツポンチ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	632	17.6	15.2	2.3	豚肉 大豆 牛乳	クッキー・精白米・パーモントフレーク 青じそドレッシング・じゃが芋 ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	木	ソフトせんべい	鶏の照り焼き・高野豆腐の五目煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	531	24.1	16.2	2	鶏肉・昆布茶 高野豆腐 牛乳・ヨーグルト	ソフトせんべい 片栗粉 精白米	キャベツ・人参・きゅうり 椎茸・筍・キヌサヤ もやし・にら・バナナ
10	金	オレンジ	チンジャオロース・揚げ餃子 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	527	18.9	18.7	2.5	豚肉・ハム 餃子・わかめ 牛乳	チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・星型せんべい	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 オレンジ・コーン・ねぎ
11	土	白い風船	鮭の味噌焼き・もやしの青じそサラダ 金時豆・のり佃煮ごはん けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	467	22.2	11.4	2.3	鮭・金時豆 のり佃煮 豆腐・牛乳	青じそドレッシング 白い風船・精白米 ビスケット	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・大根 ごぼう・白菜
12	日										
13	月		成人の日								
14	火	ソフトせんべい	肉じゃがコロケ・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	490	13.2	14.8	2	納豆・昆布 ちくわ 牛乳	肉じゃがコロケ ソフトせんべい・精白米 麩・バター	大根・人参 水菜 白菜・しめじ
15	水	チーズかまぼこ	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ バナナ・オニオンスープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	538	16.0	16.1	2.2	チーズかまぼこ・ツナ ベーコン 牛乳	食パン・ジャム・精白米 イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・ほうれん草 パセリ・バナナ・菜飯の素
16	木	たまごボーロ	サバの味噌煮・ポテトサラダ 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	552	22.7	22.7	2.3	サバ・茎わかめ 豚肉・さつま揚げ 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ ごま油・精白米 たまごボーロ・ゼリーの素	ごぼう・人参 椎茸・小松菜 もやし・黄桃缶
17	金	ビスケット	塩ラーメン・エビ団子フライ レンコンサラダ みかん・牛乳	栄養雑炊 麦茶	508	19.9	21.8	2.5	豚肉・なると エビ団子フライ 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ ビスケット・ごまドレッシング	キャベツ・人参・もやし・椎茸 レンコン・コーン・水菜 みかん・玉ねぎ・ほうれん草
18	土	バナナ	すき焼き風煮・揚げ里芋 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	492	18.0	14.3	2.3	豚肉 豆腐・油揚げ 牛乳	すき焼きのたれ 里芋・片栗粉 精白米・醤油せんべい	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・ブロッコリー ゆかり・大根・バナナ
19	日										
20	月	ウエハース	ツナピラフ・鶏のトマト煮 ほうれん草コーンソテー ポトフ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	533	21.1	18.9	1.9	ツナ 鶏肉・ウインナー 牛乳	ウエハース・精白米 バター・じゃが芋 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・コーン・人参 トマト缶・ブロッコリー
21	火	野菜せんべい	メンチカツ・ひじき煮 もやしのおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	508	17.5	18.2	2.2	メンチカツ・かつお節 ひじき・さつま揚げ 大豆・油揚げ・牛乳	野菜せんべい・精白米 ゼリーの素・カステラ ホイップクリーム	もやし・人参・水菜 水菜・キャベツ みかん缶
22	水	白い風船	セレクト給食・・・①中華丼 ②肉丼③麻婆丼・海藻サラダ 春巻き・中華スープ・牛乳	ピザ風蒸しパン 麦茶	496	17.6	13.8	2.2	豚肉①かまぼこ③豆腐 海藻サラダ・春巻き 牛乳・ベーコン・チーズ	白い風船③麻婆豆腐の素 精白米・ピザソース 蒸しパンミックス	①白菜・人参・筍・キヌサヤ 大根・きゅうり・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン
23	木	オレンジ	いわしの生姜煮・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	490	21.0	13.6	2.4	いわしの生姜煮 昆布茶・さつま揚げ わかめ・牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	白菜・人参 オレンジ・きゅうり 切干大根
24	金	フルーチェ(いちご)	焼きそば・ポテトフライ 花野菜サラダ コンソメスープ・牛乳	野菜粥 麦茶	493	16.6	12.4	2.4	豚肉・牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース ポテトフライ・精白米 フルーチェの素・和風ドレッシング	キャベツ・人参・にら・椎茸 もやし・カリフラワー・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ・大根
25	土	りんご	鶏のすっぽ煮・五目豆 小松菜のツナ和え・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	482	22.2	15.8	2	鶏肉 ツナ・大豆 牛乳	片栗粉 精白米 サラダせんべい	小松菜・もやし・人参 りんご・大根・筍・しめじ レンコン・ほうれん草
26	日										
27	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・五色和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	531	19.2	14.4	1.9	チーズかまぼこ・豚肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 コッペパン ココア	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・きゅうり・白菜 かぼちゃ・ごぼう
28	火	ビスケット	きりん組リクエスト・・・きつねうどん ブロッコリーサラダ・さつま芋の天ぷら ぶどうゼリー・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	564	16.5	14.1	2.4	油揚げ・かまぼこ 牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・精白米・ゼリー ビスケット・和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・トマト缶
29	水	バナナ	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	514	18.2	20.5	2.1	タラ 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・精白米・リッツ ごまドレッシング こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ねぎ・バナナ
30	木	ヨーグルト	豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	511	20.6	13.1	1.9	ヨーグルト・豆腐 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング パン粉・精白米 肉まん	玉ねぎ・大根・人参 水菜・黄ピーマン ごぼう・小松菜・もやし
31	金	白い風船	ハヤシライス・オムレツ 春雨のマヨネーズサラダ プリン・牛乳	たい焼き りんごジュース	659	19.2	23.6	2.3	豚肉・ハム オムレツ 牛乳	精白米・春雨・プリンの素 白い風船・ハヤシフレーク たい焼き・りんごジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



1月の予定こんだてひょう(1才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	水		元旦								
2	木		休園								
3	金		休園								
4	土		休園								
5	日										
6	月	野菜せんべい	白身魚フライ・里芋味噌煮 白菜のおかか和え・わかめごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	430	15.4	11.3	1.7	白身魚フライ わかめご飯の素・牛乳 かつお節・チーズ	里芋・麩 野菜せんべい・精白米 マンナビスケット	白菜・人参 きゅうり ほうれん草
7	火	いちごゼリー	納豆スパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーの和風サラダ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	460	16.3	12.1	1.9	納豆 チキンナゲット ウインナー・牛乳	ゼリーの素・スパゲティ 和風ドレッシング 精白米	玉ねぎ・小葱・人参 ブロッコリー・コーン キャベツ・椎茸・七草
8	水	クッキー	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	569	15.8	13.7	2.1	豚肉 大豆 牛乳	クッキー・精白米・パーメントフレーク 青じそドレッシング・じゃが芋 ワッフル・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	木	ソフトせんべい	鶏の照り焼き・高野豆腐の五目煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	478	21.7	14.5	1.8	鶏肉・昆布茶 高野豆腐 牛乳・ヨーグルト	ソフトせんべい 片栗粉 精白米	キャベツ・人参・きゅうり 椎茸・筍・キヌサヤ もやし・にら・バナナ
10	金	オレンジ	チンジャオロース・揚げ餃子 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	475	17.0	16.8	2.3	豚肉・ハム 餃子・わかめ 牛乳	チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・星型せんべい	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 オレンジ・コーン・ねぎ
11	土	白い風船	鮭の味噌焼き・もやしの青じそサラダ 金時豆・のり佃煮ごはん けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	421	20.0	10.3	2.1	鮭・金時豆 のり佃煮 豆腐・牛乳	青じそドレッシング 白い風船・精白米 ビスケット	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・大根 ごぼう・白菜
12	日										
13	月		成人の日								
14	火	ソフトせんべい	肉じゃがコロケ・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	441	11.9	13.3	1.8	納豆・昆布 ちくわ 牛乳	肉じゃがコロケ ソフトせんべい・精白米 麩・バター	大根・人参 水菜 白菜・しめじ
15	水	チーズかまぼこ	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ バナナ・オニオンスープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	484	14.4	14.4	2.0	チーズかまぼこ・ツナ ベーコン 牛乳	食パン・ジャム・精白米 イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース	キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・ほうれん草 パセリ・バナナ・菜飯の素
16	木	たまごボーロ	サバの味噌煮・ポテトサラダ 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	497	20.4	20.4	2.1	サバ・茎わかめ 豚肉・さつま揚げ 牛乳	じゃが芋・マヨネーズ ごま油・精白米 たまごボーロ・ゼリーの素	ごぼう・人参 椎茸・小松菜 もやし・黄桃缶
17	金	マンナビスケット	塩ラーメン・エビ団子フライ レンコンサラダ みかん・牛乳	栄養雑炊 麦茶	457	17.9	19.6	2.3	豚肉・なると エビ団子フライ 牛乳・鶏肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ マンナビスケット・ごまドレッシング	キャベツ・人参・もやし・椎茸 レンコン・コーン・水菜 みかん・玉ねぎ・ほうれん草
18	土	バナナ	すき焼き風煮・揚げ里芋 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	443	16.2	12.9	2.1	豚肉 豆腐・油揚げ 牛乳	すき焼きのたれ 里芋・片栗粉 精白米・野菜せんべい	白菜・人参・玉ねぎ しめじ・ブロッコリー ゆかり・大根・バナナ
19	日										
20	月	ウエハース	ツナピラフ・鶏のトマト煮 ほうれん草コーンソテー ポトフ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	480	19.0	17.0	1.7	ツナ 鶏肉・ウインナー 牛乳	ウエハース・精白米 バター・じゃが芋 マンナビスケット	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・コーン・人参 トマト缶・ブロッコリー
21	火	野菜せんべい	メンチカツ・もやしのおかか和え ひじきごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	457	15.7	16.4	2.0	メンチカツ・かつお節 ひじき・さつま揚げ 大豆・油揚げ・牛乳	野菜せんべい・精白米 ゼリーの素 カステラ	もやし・人参・水菜 水菜・キャベツ みかん缶
22	水	白い風船	麻婆豆腐丼・春巻き 海藻サラダ 中華スープ・牛乳	ピザ風蒸しパン 麦茶	446	15.8	12.4	2.0	豆腐・豚肉 海藻サラダ・春巻き 牛乳・ベーコン・チーズ	精白米・麻婆豆腐の素 青じそドレッシング 蒸しパンミックス	筍・人参・ねぎ・にら 大根・きゅうり・チンゲン菜 玉ねぎ・コーン・ピーマン
23	木	オレンジ	いわしの生姜煮・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	441	18.9	12.2	2.2	いわしの生姜煮 昆布茶・さつま揚げ わかめ・牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	白菜・人参 オレンジ・きゅうり 切干大根
24	金	フルーチェ(いちご)	焼きそば・ポテトフライ 花野菜サラダ コンソメスープ・牛乳	野菜粥 麦茶	444	15.0	11.2	2.2	豚肉・牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース ポテトフライ・精白米 フルーチェの素・和風ドレッシング	キャベツ・人参・にら・椎茸 もやし・カリフラワー・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ・大根
25	土	りんご	鶏のすっぽ煮・五目豆 小松菜のツナ和え・ごはん すまし汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	433	20.0	14.2	1.8	鶏肉 ツナ・大豆 牛乳	片栗粉 精白米 ソフトせんべい	小松菜・もやし・人参 りんご・大根・筍・しめじ レンコン・ほうれん草
26	日										
27	月	チーズかまぼこ	豚肉の生姜焼き・五色和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	478	17.3	13.0	1.7	チーズかまぼこ・豚肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 食パン ジャム	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・きゅうり・白菜 かぼちゃ・ごぼう
28	火	ビスケット	きりん細りクレスト・・・きつねうどん ブロッコリーサラダ・さつま芋の天ぷら ぶどうゼリー・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	508	14.9	12.7	2.2	油揚げ・かまぼこ 牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・精白米・ゼリー ビスケット・和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・トマト缶
29	水	バナナ	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	463	16.4	18.5	1.9	タラ 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・精白米・リッツ ごまドレッシング マンナビスケット	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ねぎ・バナナ
30	木	ヨーグルト	豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	460	18.6	11.8	1.5	ヨーグルト・豆腐 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング パン粉・精白米 肉まん	玉ねぎ・大根・人参 水菜・黄ピーマン ごぼう・小松菜・もやし
31	金	白い風船	ハヤシライス・オムレツ 春雨のマヨネーズサラダ プリン・牛乳	たい焼き りんごジュース	593	17.3	21.2	1.9	豚肉・ハム オムレツ 牛乳	精白米・春雨・プリンの素 白い風船・ハヤシフレーク たい焼き・りんごジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



1月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月~)			後期食(9~11ヶ月頃)		中期食(7~8ヶ月頃)	初期食(5~6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食		
1	水		元旦			元旦	元旦	元旦
2	木		休園			休園	休園	休園
3	金		休園			休園	休園	休園
4	土		休園			休園	休園	休園
5	日							
6	月	ハイハイ (野菜)	煮魚(タラ)・里芋味噌煮 白菜のおかか和え・わかめごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	ハイハイ (野菜)	煮魚(タラ) 白菜のおかか和え 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 白菜のおかか和え 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
7	火	いちごゼリー	納豆スパゲティ・鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥 麦茶	ヨーグルト	納豆スパゲティ・鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ・麦茶	にゅうめん・鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
8	水	クッキー	肉じゃが コロコロサラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	パンケーキ 野菜ジュース	チーズス ティック	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
9	木	小魚せんべい	チキン煮・高野豆腐煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	小魚せんべい	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・もやしのスープ・麦茶	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
10	金	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ・じゃが芋煮 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	しらす&わかめせん べい 麦茶	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・わかめスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
11	土	かぼちゃ&に んじんリング	鮭の味噌煮・もやしのサラダ かぼちゃ煮・ごはん けんちん汁・牛乳	マンナウエハース 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	煮魚(鮭) かぼちゃの野菜あんかけ 白粥・大根と豆腐のスープ・麦茶	煮魚(鮭) かぼちゃの野菜あんかけ 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
12	日							
13	月		成人の日			成人の日	成人の日	成人の日
14	火	ほうれん草と 小松菜せんべ い	肉じゃが・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	肉じゃが 大根の納豆和え 白粥・白菜のスープ・麦茶	肉じゃが 大根の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
15	水	チーズス ティック	マカロニのことごと煮 キャベツのサラダ・ジャムパン バナナ・オニオンスープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	チーズス ティック	マカロニのことごと煮 キャベツのサラダ パン粥・玉ねぎのスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ パン粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
16	木	たまごボーロ	サバの味噌煮・ポテトサラダ 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	たまごボーロ	煮魚(サバ) ポテトサラダ 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
17	金	マンナビスケット	にゅうめん・肉団子のだし煮 レンコンサラダ オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	マンナビスケット	にゅうめん 肉団子のだし煮 オレンジ・麦茶	にゅうめん 肉団子のだし煮 りんご・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
18	土	バナナ	すき焼き風煮・里芋煮 ブロッコリーのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング 麦茶	バナナ	豆腐と野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・大根のスープ・麦茶	豆腐と野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
19	日							
20	月	マンナウエ ハース	鶏のトマト煮 ほうれん草のサラダ・ごはん ポトフ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	マンナウエ ハース	鶏のトマト煮 ほうれん草のサラダ 白粥・ブロッコリーのスープ・麦茶	鶏のトマト煮 ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
21	火	ハイハイ (野菜)	肉団子のだし煮・もやしのおかか和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリー 麦茶	ハイハイ (野菜)	肉団子のだし煮 もやしのおかか和え 白粥・キャベツのスープ・麦茶	肉団子のだし煮 キャベツのおかか和え 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
22	水	かぼちゃ&に んじんリング	豚と豆腐の野菜あんかけ・かぼちゃ煮 海藻サラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	蒸しパン 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	豚と豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	鶏と豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
23	木	オレンジ	煮魚(鮭)・切干大根煮 白菜のサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	オレンジ	煮魚(鮭) 白菜のサラダ 白粥・じゃが芋のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
24	金	フルーチェ (いちご)	にゅうめん・じゃが芋煮 花野菜サラダ バナナ・牛乳	野菜粥 麦茶	ヨーグルト	にゅうめん じゃが芋煮 バナナ・麦茶	にゅうめん じゃが芋煮 バナナ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
25	土	りんご	チキン煮・五目豆 小松菜のツナ和え・ごはん すまし汁・牛乳	ほうれん草と小松菜 せんべい 麦茶	りんご	チキン煮 五目豆 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	チキン煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
26	日							
27	月	チーズス ティック	玉ねぎのそぼろ煮・五色和え かぼちゃ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	チーズス ティック	玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・白菜のスープ・麦茶	玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
28	火	ハイハイ (プレーン)	きつねうどん・ブロッコリーサラダ さつま芋スティック ぶどうゼリー・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	ハイハイ (プレーン)	煮込みうどん・さつま芋煮 ブロッコリーのサラダ りんご・麦茶	煮込みうどん・さつま芋煮 ブロッコリーのサラダ りんご・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
29	水	バナナ	煮魚(タラ)・高野豆腐煮 キャベツのサラダ・ごはん 卵スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	バナナ	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・卵スープ・麦茶	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
30	木	ヨーグルト	豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 大根のサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ハムチーズパンケ ー キ 麦茶	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ 大根のサラダ 白粥・もやしと小松菜のスープ・麦茶	豆腐ハンバーグ 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
31	金	マンナウエ ハース	肉じゃが・オムレツ 春雨サラダ・ごはん オレンジ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング りんごジュース	マンナウエ ハース	肉じゃが チンゲン菜のサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが チンゲン菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。