


令和6年度

1月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 松江おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする	
4・18	土	スパゲティツナホリタン わかさぎ唐揚げ フロッコリーマヨ和え じゃがいもスープ	牛乳 ひじきおにぎり	ツナ、わかさぎ、かつお節、牛乳、油揚げ かつお節、チーズ	スパゲティ、油、バター、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン フロッコリー、ほうれん草、ひじき	
6・20	月	ごはん ポークストロガノフ 豆腐わかめサラダ 白菜ミルクスープ	牛乳 お豆腐ドーナツ パイン缶	豚肉、牛乳、生クリーム、豆腐、ベーコン	米、小麦粉、油、バター、ごま油、砂糖、ごま	玉ねぎ、しめじ、えのき、わかめ、人参、きゃべつ 白菜、コーン、パイン缶	
7・21	火	ごはん 煮魚 小松菜ともやし和え 生揚げのカレー煮 ほうれん草とえのきみそ汁 みかん	牛乳 大学芋	赤魚、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米、砂糖、油、さつまいも、ごま	小松菜、もやし、人参、大根、白菜、えのき みかん	
8・22	水	さつまいもハン チキンごまヨーグルト焼 ポテトカルボナー じゃこサラダ コーンスープ 牛乳	お茶 チャーハン *ハムなし	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、生クリーム しらす、卵、ハム	パン、ごま、砂糖、じゃがいも、バター、ごま油 米、油	きゃべつ、きゅうり、人参、フロッコリー、コーン 玉ねぎ、いんげん、ねぎ	
9・23	木	中華丼 錦糸しゅうまい きのこスープ	牛乳 メープルオートミールクッキー	豚肉、なると、卵、鶏肉、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、オートミール、小麦粉 メープルシロップ	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、干しいたけ チンゲン菜、えのき、しめじ	
10・24	金	味噌ほうとううどん 鮭の春巻き フロッコリーサラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳 いなり寿司	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、鮭、チーズ ヨーグルト、牛乳	うどん、油、砂糖、春巻き皮、ノンエッグマヨネーズ 米	かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、干しいたけ ねぎ、フロッコリー、ピーマン、バナナ、もも缶	
11・25	土	ごはん 豚肉生姜焼 切干大根ナムル じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、ツナ、油揚げ、かつお節、みそ、牛乳 卵	米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 蒸しパンミックス、バター	きゃべつ、玉ねぎ、人参、切干大根、もやし 小松菜	
14・28	火	豆乳担々麺 チーズタッカルビ バナナ	牛乳 マーラカオ	豆乳、豚肉、みそ、チーズ、牛乳、卵、鶏肉	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、ごま油、さつまいも 蒸しパンミックス、油	もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ、チンゲン菜 玉ねぎ、きゃべつ、バナナ	
15 わくわく献立	水	鶏飯 *鹿児島県 白身魚唐揚げ 小松菜マヨ和え みかん	牛乳 さつまいももち	鶏肉、卵、かつお節、白身魚、ツナ、バター 牛乳	米、砂糖、ごま、油、ノンエッグマヨネーズ さつまいも	いんげん、人参、干しいたけ、たくわん、小松菜 きゃべつ、みかん	
16・30	木	コーンマヨネーズトースト フィッシュ&チップス チキンサラダカレードレッシング キャロットポタージュ 牛乳	お茶 鮭おにぎり	チーズ、白身魚、鶏肉、牛乳、生クリーム、鮭	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチポテト、油 砂糖、バター、米、ごま、ノンエッグマヨネーズ	コーン、きゃべつ、きゅうり、人参、玉ねぎ	
17・29 ふりかけの日	金・水	ごはん 松風焼 ベーコンとひじきソテー もやし中華和え かまたま汁	牛乳 焼いも	鶏肉、豚肉、豆腐、卵、みそ、ベーコン かつお節、牛乳	米、砂糖、パン粉、油、ごま油、ごま、春雨 さつまいも	玉ねぎ、人参、ひじき、いんげん、コーン ピーマン、もやし、きゅうり、えのき	
27	月	ポークカレーライス おひさまコロケ 海草サラダ ビーフンスープ みかん	牛乳 麩ラスク キャラメル風味	豚肉、生クリーム、チーズ、しらす、かつお節 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、油、バター、パン粉 ごま、ごま油、ビーフン、麩、キャラメルフレーバー	玉ねぎ、人参、大根、もやし、コーン、わかめ ひじき、白菜、たけのこ、みかん	
31 お誕生日献立	金	ゆきだるまごはん ホキのパン粉焼 根菜サラダ 冬野菜スープ	牛乳 みかんケーキ	しらす、かにかまぼこ、ホキ、チーズ、ハム 鶏肉、ヨーグルト、カスタードクリーム、卵 牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ 蒸しパンミックス、バター	いんげん、れんこん、人参、白菜、かぶ、しめじ みかん	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
 *3歳未満児				1.6	472	20	18
*3歳以上児				2	549	23	20

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
*献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。