



1月 こんだてひょう

企業主導型保育所OURS baby

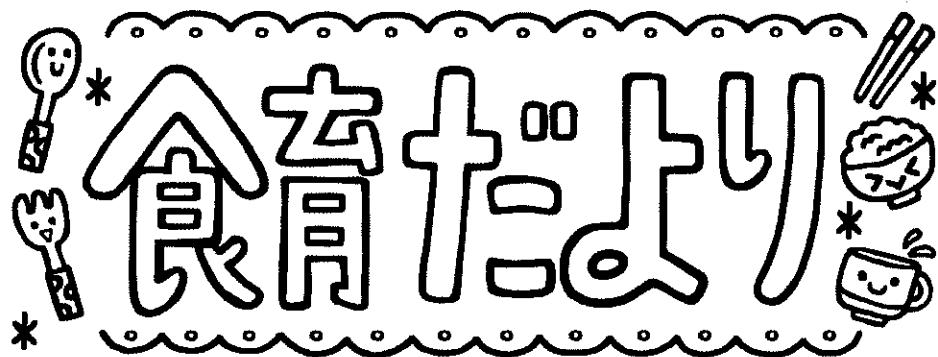
2024年

日	曜	朝 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	朱 薬量
1	月	ご飯 すまし汁 松風鳴き なまず風和え物 バナナ	牛乳 フルーツきんとん	鶏ひき肉・豚ひき肉・卵 淡色辛みそ・ロースハム・牛乳	米・花麩・かたくり粉・砂糖 白いりごま・油・さつまいも	えのきだけ・長ネギ・だまねぎ にんじん・大根・きゅうり・はなな・りんご キウイフルーツ・パイナップル・レモン	1杯分(1kcal) 452 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 1.1
2	火	ご飯 みそ汁 たらのコーンマヨネーズ焼き チキンソテーの胡麻和え キウイフルーツ	牛乳 紅芋ちんすこう	淡色辛みそ・たら・牛乳	米・油・マヨネーズ・砂糖 白いりごま・小麦粉・粟の粉	かぼちゃ・長ネギ・だまねぎ・コーン ダイコンサイ・もやし・にんじん キウイフルーツ	1杯分(1kcal) 445 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 13 食塩相当量(g) 1.2
3	水	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ほのれん草のバター炒め りんご	牛乳 おやつピーフン	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳・新潟ロース肉	米・さといも・マーマレード・油 熟成不使用バター・ピーフン・砂糖	こねぎ・ほのれんそう・コーン・にんじん リンゴ・だまねぎ・もやし・にら	1杯分(1kcal) 431 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 0.9
4	木	パンライス まゆのよイチゴ味 こまドレッシングサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 プアマンケーキ	牛もも肉・まゆひよイチゴ味 ロースハム・牛乳・調製豆乳	米・油・小麦粉・砂糖・白いりごま ストロベリーゼリーの素	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	1杯分(1kcal) 546 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.7
5	金	ご飯 すまし汁 鮎の味噌野菜炒め せんべい大根の和え物 りんご	牛乳 スイートポテト	鶏肉ロース肉・淡色辛みそ 牛乳・生クリーム	米・花麩・かたくり粉・油・こま油 砂糖・さといも・食塩不使用バター・黒いりごま	えのきだけ・長ネギ・しょうが・にんじん ピーマン・もやし・切干したいこん こまつな・みかん	1杯分(1kcal) 445 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.1
6	土	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ フルーツゼリー	牛乳 おかかおにぎり	豚もも肉・おきえび 木綿豆腐・牛乳・糸かつお	蒸し中華めん・砂糖・こま油 かたくり粉・クールゼリーの素・糸かつお	ほくさい・チキンソテー・にんじん しめじ・ごま・白板酢 みかん缶・さくらんぼ缶	1杯分(1kcal) 473 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 9.6 食塩相当量(g) 1.4
7	日	青梗こんぶの煮物 海苔風味 おにぎりとかぼちゃの焼き浸し バナナ	牛乳 ゼリーアラモード	淡色辛みそ・さば 糸かつお・牛乳・ホイップクリーム 塩昆布・カットわかめ・あおのり	米・白いりごま・かたくり粉・油 砂糖・ストロベリーゼリーの素	こまつな・大根 長ねぎ・しうが・なす かぼちゃ・ねぎ・はなな みかん缶・さくらんぼ缶	1杯分(1kcal) 447 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.7
8	月	ご飯 中華スープ エビと豆乳のチリソース やつつきキャベツ キウイフルーツ	牛乳 マーブル蒸しパン	むきえび・木綿豆腐・ロースハム 牛乳・調製豆乳 焼きのり	米・こま油・かたくり粉・油・砂糖 白いりごま・小麦粉	ほのれんそう・大根・長ネギ・だまねぎ チキンソテー・キャベツ・にんじん・にら キウイフルーツ	1杯分(1kcal) 433 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 9.6 食塩相当量(g) 1.4
9	火	ご飯 五合汁(豆味) チキン南蛮 ゆきのきの煮物 りんご	牛乳 ボンデケージョ(チーズ)	木綿豆腐・豚もも肉・油揚げ 牛乳・パルメザンチーズ・エビ玉粉	米・さといも・かたくり粉・小麦粉 砂糖・マヨネーズ・糸・白玉粉	ほくさい・ごぼう・にんじん・レモン汁 だまねぎ・さくらうり ゆきのきのまめ・リンゴ	1杯分(1kcal) 507 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 1.7
10	水	ポークカレー ジュース カツオの中華ラタッパニーゼリー	牛乳 黒糖わらびもち	豚もも肉・かに風味かまぼこ 牛乳・さば粉 カットわかめ	米・じゃがいも・油・香葉・砂糖 こま油・ピーベリーゼリーの素・燕窯糖 かたくり粉	にんじん・だまねぎ・りんご・ 乾いた野菜と青豆ピーチ味 さくらうり・コーン・白板酢	1杯分(1kcal) 557 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 0.9
11	木	ご飯 みそ汁 鮎の生姜焼き ほのれん草のなめ育え りんご	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	油揚げ・淡色辛みそ 薤芋ロース肉・牛乳	米・じゃがいも・砂糖・油 ほるまきの素・さといも・食塩不使用バター・グラニュー糖	穂さや・だまねぎ・しうが・ほのれんそう・ もやし・なめえす みかん・りんご・レモン汁	1杯分(1kcal) 465 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1
12	金	食パン・いちごジャム 白身魚のりんごソースかけ ポテトサラダ バナナ	牛乳 キンパ風チャーハン	マル・レーザ・ロースハム 牛乳・恵みき肉 烧きのり	食パン・いちごジャム・米粉・油 砂糖・恵みき肉使用バター・じゃがいも	キャベツ・だまねぎ・りんご・きゅうり にんじん・ほなな・ほのれんそう キャベツ・白板酢	1杯分(1kcal) 405 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.8
13	土	ご飯 みそ汁 ちちみのき もやしとにらのナムル キウイフルーツ	牛乳 マフィン	淡色辛みそ・鶏もも肉 ロースハム・牛乳・調製豆乳	米・さといも・小麦粉・油 ほちみのき・白いりごま・こま油 ホットケーキミックス・砂糖	だまねぎ・ちちみのき・にんじん・ キウイフルーツ にんじん・にら・長ネギ	1杯分(1kcal) 502 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.4
14	日	ご飯 香薷スープ 四種肉 もやしの鍋和え りんご	牛乳 バナナクレープ	豚もも肉・牛乳 密封牛乳のハイップ カットわかめ・ぬのり	米・香薷・白いりごま・こま油・砂糖 クレープの液	えのきだけ・キャベツ にんじん・ピーマン・長ネギ・ しうが・りんご・白板酢	1杯分(1kcal) 427 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 0.9
15	月	ミートソーススパゲティ めめひよイチゴ味 ひじきと小松菜のサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 マカロニあべかわ	豚ひき肉・牛ひき肉 まゆひよイチゴ味・ツナ缶・牛乳 ひじき粉・干しひじき	スマパティ・オリーブ油 白いりごま・マヨネーズ・糸かつお 砂糖・ストロベリーゼリーの素 いちごソース・マカロニ・砂糖	だまねぎ・にんじん・ホーリーマント・パン・コーン・こまつな	1杯分(1kcal) 511 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
16	火	ご飯 みそ汁 すき焼き風味 吉ぬうりの華風和え みかん	牛乳 ジャムパン	豚ひき肉・牛ひき肉 烤き豆腐・ロースハム・牛乳	米・砂糖・こま油・食パン いちごジャム	大根・こねぎ・ほくさい・こまつな にんじん・だまねぎ・きゅうり・みかん	1杯分(1kcal) 443 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 10 食塩相当量(g) 1.5
17	水	ご飯 コンソメスープ 船のケチャチ・培根 ジャーマンボディ バナナ	牛乳 お好み焼き	さけ・バルメサンチーズ ベーコン・牛乳・ツナ缶・糸かつお	米・オリーブ油・じゃがいも・油 小麦粉	大根・ほうれんそう・にんじん・だまねぎ はなな・キャベツ	1杯分(1kcal) 403 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 10.1 食塩相当量(g) 1.4
18	木	ご飯 すまし汁 肉のごまみそ焼き デンブンのにおかか和え キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも肉・淡色辛みそ・かつお節 牛乳・恵みき肉・糸かつお	米・砂糖・白いりごま・うどん こま油	かほらや・えのきだけ・チキンソテー もやし・にんじん・キウイフルーツ キャベツ・ピーマン	1杯分(1kcal) 429 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.2
19	金	パラーライス コーンポタージュ エビフライとワインナー コールスロースラダ りんご	牛乳 米粉プラウニー	醜御豆乳・海老 ウインソーセージ・ロースハム 牛乳・木綿豆腐	クリームコーン・キャベツ にんじん・きゅうり・リンゴ	だまねぎ・長ネギ・しゃがい・大根 にんじん・こねぎ・キャベツ・きゅうり みかん	1杯分(1kcal) 456 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 2.5
20	土	豚肉 神戸具 沢山のきんぴら 和え物 りんご	牛乳 ハムコーン蒸しパン	豚ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・牛乳・調製豆乳 ロースハム・底昆布	米・油・白いりごま・こま油 ホットケーキミックス	だまねぎ・長ネギ・しゃがい・大根 にんじん・こねぎ・キャベツ・きゅうり みかん・コーン	1杯分(1kcal) 546 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 1.3
21	日	ご飯 みそ汁 さばのカレー 炙き 炒り豆腐 バナナ	牛乳 わかめおにぎり	淡色辛みそ・さば 級絹豆腐・鶏ひき肉・牛乳 吹ききみわらび	米・はちみつ・油・砂糖	キャベツ・こまつな・長ネギ・にんじん・ はなな	1杯分(1kcal) 490 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 0.8
22	月	ピビンバ 香薷のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃケーク	豚ひき肉・鶏ひき肉 ブレーンヨーグルト・牛乳・牛乳・糸かつお	米・油・砂糖・こま油・油・白いりごま 香薷・ホットケーキミックス	長ネギ・しゃがい・もやし・にんじん・ ほくさい・パン・底昆布 みかん缶・白板酢 かぼちゃ・ピーポー	1杯分(1kcal) 477 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1
23	火	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン のこサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨトースト	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 ブレーンヨーグルト・牛乳・ツナ缶	米・油・砂糖・白いりごま・こま油 食パン・マヨネーズ	なす・たまねぎ・エリンギ・えのきだけ コーン・ほのれんそう・キウイフルーツ	1杯分(1kcal) 461 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.3
24	水	ご飯 みそ汁 かじきのごまかつ 炙煎前煮 りんご	牛乳 ブリンク	淡色辛みそ・めがじき 朝・鶏もも肉・牛乳	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 握り油・こま油・砂糖 ブリンクミックス	こまつな・だまねぎ・レンコン にんじん・たけのこ・緑さや・リンドウ	1杯分(1kcal) 440 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 11 食塩相当量(g) 0.8
25	木	ご飯 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル みかん	牛乳 ドーナツ	木綿豆腐・豚ひき肉・牛乳・きな粉	米・油・白いりごま・こま油 砂糖・ホットケーキミックス・白玉粉 小麦粉	ほくさい・大根・しゃがい・長ネギ・ きゅうり・みかん	1杯分(1kcal) 422 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.1
26	金	食パン・ブルーベリージャム コンソメスープ ポテトチップソティー など野菜のマリネ バナナ	牛乳 おやつ焼きそば	豚ロース肉・鶏ひき肉 ロースハム・牛乳・豚ひき肉 あおのり	食パン・ブルーベリージャム 小麦粉・オリーブ油・砂糖 蒸し中華めん・油	だまねぎ・にんじん・緑さや・きゅうり・コーン・はなな・キャベツ・ピーマン	1杯分(1kcal) 469 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 2.1
27	土	けんちんうどん・魚の邊境巻き あかんゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも肉・牛乳・卵・ブレーンヨーグルト・若狭芋	うどん・さといも・砂糖・こま油 小麦粉・油・ホットケーキミックス	大根・こねぎ・にんじん・長ネギ あおのり・みかん缶	1杯分(1kcal) 407 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 10.3 食塩相当量(g) 1
28	日	ご飯 玉ねぎスープ 肉の白羽ソース 白菜の胡麻和え キウイフルーツ	牛乳 クッキー	鶏もも肉・牛乳	米・油・白いりごま・砂糖・小麦粉	長ネギ・玉ねぎ・さくらんぼ・ にんじん・ほくさい・きゅうり・ チキンソテー・えのきだけ	1杯分(1kcal) 448 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.1
29	月	ご飯 中華スープ チンジャオロース りんご	牛乳 豆乳もち	鶏ひき肉・牛乳・さとうきび粉 カットがため・刻みのり	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 こま油・砂糖	ちやや・長ネギ・きゅうり・ にんじん・ほくさい・きゅうり・ チキンソテー・えのきだけ	1杯分(1kcal) 436 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 0.9
30	火	ご飯 吉野汁 さらわらの西京焼き きゅうりの胡麻和え みかん	牛乳 りんごケーキ	油揚げ・さわら 淡色辛みそ・牛乳・調製豆乳 カットがため	米・じゅうまい・油・砂糖・糸かつお さといも・油・白玉粉・油・粉糖	大根・長ネギ・きゅうり・ にんじん・みかん・りんご缶	1杯分(1kcal) 461 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.4
31	水	味噌ラーメン しゅうまい ブルーツゼリー	牛乳 育菜昆布おにぎり	豚もも肉・淡色辛みそ 鮎ひき肉・木綿豆腐・牛乳	ラーメン・油・かたくり粉・砂糖・小麦粉・油・白玉粉・油・粉糖	もやし・にんじん・キャベツ・コーン・長ネギ・玉ねぎ・しゃがい・ にんじん・ほくさい・きゅうり・ チキンソテー・えのきだけ	1杯分(1kcal) 457 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 9.8 食塩相当量(g) 1.1

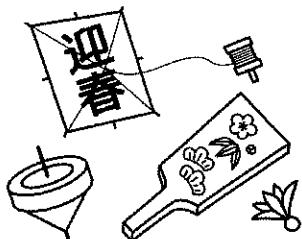
1か月の平均栄養量（おやつ含む）

エネルギー 467kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。



新たな1年が始まりました。
令和6年も子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思います。
今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べて、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

鏡びらき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。