



さやま保育園

2024. 1. 1

新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお祈りいたします。

年末年始のんびり過ごされたでしょうか。今年も子どもたちが元気に過ごせるよう、おいしく、たのしい給食を作っていきたいと思っております。

♪御正忌報恩講の日には(15日)、みんなでおときをいただきます。お肉、お魚、卵などを使わない精進料理です。今年も、お寺と同じように保育園で作ったおときをいただきます。

	曜日	献立名	体の血や肉を作る	体を病気から守る	強い力を作る	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
			赤の仲間	緑の仲間	黄色の仲間		牛乳	牛乳	
9 23	火	松風焼き 五目なます のっぺい汁 みかん	鶏ミンチ、豆腐 かまぼこ、油揚げ みそ	玉ねぎ、人参、大根 ゆず、シメジ みかん	パン粉、砂糖、ごま 里芋	ふりかけご飯	牛乳 バナナ	牛乳 大学芋	382 16.2 2.4
10 24	水	ふりのみそ照り焼き はなっこりのサラダ 豚汁 パン缶	ふり、みそ、ハム 豚肉	はなっこりー、人参 大根、玉ねぎ シイタケ、ネギ パン缶	砂糖、マヨネーズ さつまいも こんにゃく	白ご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 ココア シリアルバー	426 17.7 1.9
11 25	木	ハムオムレツ ブロッコリーサラダ ひじき大豆煮 もも缶	ハム、卵、チーズ 大豆	玉ねぎ、ブロッコリー コーン、人参、ひじき もも缶	マヨネーズ、砂糖 油	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 人参 おにぎり	427 19.7 1.6
12 26	金	味噌ちゃんぽん のり酢あえ ちくわのマヨネーズ焼き オレンジ	豚肉、味噌、ちくわ	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし、にら 青梗菜、パセリ オレンジ	油、砂糖 マヨネーズ	味噌 ちゃんぽん	牛乳 ビスコ	牛乳 プリン 蒸しパン	456 16.2 2.6
15	月	♪御正忌報恩講♪ 豆腐のふんわり揚げ けんちょう 豆乳スープ みかん	とうふ、油揚げ 豆乳、みそ	玉ねぎ、レンコン 人参、ねぎ、塩昆布 大根、シイタケ 白菜、かぶ、しめじ 昆布、みかん	砂糖、油、砂糖	わかめご飯	牛乳 せんべい	牛乳 カスタード パン	422 16.8 1.8
29	月	魚のピザ風やき ささみの胡麻和え 切り干し大根の洋風煮 りんご	魚、チーズ、ささみ ベーコン	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参 切り干し大根、りんご	ごま、マヨネーズ 砂糖	白ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 黄な粉 クッキー	352 13.3 1.1
16 30	火	味噌チキンカツ 胡瓜のなめたけ和え かぶのスープ バナナ	鶏肉、卵、味噌 ベーコン	胡瓜、なめたけ かぶ、白菜 バナナ	小麦粉、パン粉、油 砂糖、ごま	白ご飯	牛乳 りんご	牛乳 豆乳 パンナコッタ	417 18.1 1.7
17 31	水	ほうれん草入り麻婆豆腐 ごぼうのサラダ 花ソーセージ みかん	豆腐、豚ミンチ ベーコン 花ソーセージ	玉ねぎ、人参、生姜 ニンニク、ほうれん草 ごぼう、みかん	ごま油、砂糖 マヨネーズ	ふりかけ ご飯	牛乳 クッキー	牛乳 人参ゼリー	364 15.7 1.2
18	木	ずき焼き風 コールスローサラダ 青のりポテト パン缶	牛肉、焼き豆腐 ハム	玉ねぎ、白菜、人参 キャベツ、胡瓜 コーン、パン缶	砂糖、マヨネーズ ジャガイモ	白ご飯	牛乳 チーズ	牛乳 チョコフレンチ	366 16.1 1.5
19	金	☆お誕生会☆ チキンライス 鮭のパイ包み チップスサラダ ビーフンスープ、ゼリー	鶏肉、鮭、ハム 豚肉	玉ねぎ、人参、シメジ グリーンピース、大根 ほうれん草、胡瓜 青梗菜、もやし	マヨネーズ パイシート ビーフン、ごま油 ミニゼリー	チキン ライス	牛乳 ビスケット	牛乳 いちご どら焼き	522 21.1 1.3
22	月	大根シチュー ほうれん草の和風サラダ ゆで卵 りんご	鶏肉、しらす、卵	玉ねぎ、大根、人参 コーン、ほうれん草 のり、りんご	ジャガイモ、ごま マヨネーズ	わかめご飯	牛乳 ウエハース	牛乳 レーズン ソフトクッキー	404 17.3 0.9