

# 1がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼはいくえん  
2024ねん1がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
4 (もく)	おべんとうデー		やさいジュース	とうにゆう げんじパイ (未満児のみ)
5 (きん)	ツナカレー はるさめサラダ フルーツゼリー	ツナかん、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、サラダゆ、カレールウ、スキムミルク、りんご はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、みかんかん、マヨネーズ、しお、こしょう カルシウムりんごゼリー	やさいジュース	ぎゅうにゆう せんべい
9 (か)	ななくさがゆ まつかぜやき ひじきのにももの バナナ	きんめまい、だいこん、はくさい、かぶ、にんじん、なましいたけ、ほうれんそう、だしじる、しょうゆ、しお とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、みそ、さけ、ごま、あおのり、みりん ひじき、にんじん、あぶらあげ、さやいんげん、ゆでだいず、とりこまにく、サラダゆ、さけ、さとう、しょうゆ バナナ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう サンドイッチ
10 (すい)	ドリア チキンナゲット /フルーツゼリー はくさいスープ	きんめまい、サラダゆ、ツナかん、しめじ、たまねぎ、ミックスベジタブル、しお、ケチャップ、こむぎこ、 ぎゅうにゆう、バター、パセリ、こなチーズ チキンナゲット /フルーツゼリー	やさいジュース	こうちや ジャムケーキ
11 (もく)	かぼちゃのほうとうふう ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	ほしきしめん、かぼちゃ、しろねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、あぶらあげ、ぶたこまにく、 だしじる、みりん、さとう、しょうゆ、みそ ブロッコリー、コーン、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ ソフトクリームヨーグルト	ぎゅうにゆう	おちや さつまいものおしるこ
12 (きん)	しろみぎかなのケチャップあんかけ こうはくなます はるさめのかきたまじる	しいら、さけ、かたくりこ、サラダゆ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、コンソメ、 しょうゆ、ケチャップ、さとう、す だいこん、にんじん、みかんかん、す、さとう、ゆず はるさめ、にんじん、たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう どらやき みかん
15 (げつ)	さかなのカレーふうみムニエル ポテトサラダ ミネストローネ	しいら、しお、こしょう、こむぎこ、カレールウ、バター じゃがいも、にんじん、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、しお、こしょう キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ウイニー、コンソメ、しお、こしょう、トマトかん	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ラスク
16 (か)	とりにくのマスタードやき はくさいサラダ えのきともやしのスープ	とりももにく、しお、マスタード、ウスターソース、たまねぎ、こむぎこ、サラダゆ はくさい、ロースハム、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	とうにゆう	むぎちや てづくりにくまん
17 (すい)	マーボーだいこん ちゅうかサラダ にらたまスープ	だいこん、にんにく、しょうが、しろねぎ、ぶたひきにく、サラダゆ、さとう、みそ、ちゅうかだし、 かたくりこ、ごまあぶら もやし、きゅうり、にんじん、かにかまぼこ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ にら、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	ぎゅうにゆう	とうにゆう コーンパンケーキ
18 (もく)	ぶたにくとごぼうのたまごとし はくさいののりあえ とうふとえのきのみそしる	ぶたこまにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、サラダゆ、たまご、さけ、さとう、みりん、しょう はくさい、やきのり、しらすぼし、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら もめんどうふ、あぶらあげ、えのきたけ、はねぎ、みそ、だしじる	のむヨーグルト	ぎゅうにゆう まっちゃんしゃん
19 (きん)	とりにくとポテトのあげに こまつなのごますあえ なめこスープ	とりこまにく、しょうゆ、かたくりこ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、さとう、しょうゆ、サラダゆ こまつな、にんじん、しらすぼし、サラダゆ、す、さとう、すりごま なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう バナナ チーズ
22 (げつ)	ひじきオムレツ なっとうサラダ じゃがにらスープ	たまご、とりひきにく、ほしひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、みそ、さとう、みりん、さけ なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、にんじん、にら、コンソメ、しお、とりこまにく	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう こめこスノーボール
23 (か)	とうふとツナのおとしやき やさいサラダ だいこんのみそしる	もめんどうふ、ツナかん、たまねぎ、たまご、かたくりこ、しょうゆ、さけ、しお、サラダゆ きゅうり、キャベツ、コーン、かにかまぼこ、サラダゆ、す、さとう、しお だいこん、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう いもようかん
24 (すい)	さばとたまねぎのみそに きりぼしだいこんのちゅうかふう とうふのすましじる	さば、たまねぎ、しょうが、だしじる、さけ、さとう、しょうゆ、みりん、みそ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりさきみ、さとう、しょうゆ、す、ごまあぶら もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	のむヨーグルト	ぎゅうにゆう りんごパイ
25 (もく)	スパゲティミートソース ウイナーのスープに みかん	スパゲティ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、サラダゆ、トマトピューレ、 ケチャップ、ウスターソース、さとう、こなチーズ、じょうしんこ ウイナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しお、こしょう みかん	ヤクルト カロリーハーフ	おちや おにぎり
26 (きん)	とりにくのチーズやき カレーキンピラ ほうれんそうのスープ	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、こなチーズ じゃがいも、にんじん、ツナかん、サラダゆ、カレールウ、さとう、しょうゆ、ピーマン なましいたけ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお	とうにゆう	むぎちや オレンジ ヨーグルト
29 (げつ)	ぶたにくとさつまいものカレーに フルーツなます はんぺんのすましじる	ぶたこまにく、たまねぎ、にんにく、しょうが、サラダゆ、さつまいも、しょうゆ、みりん、カレールウ、さやいんげん りんご、みかんかん、きゅうり、だいこん、さとう、す、しお はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	やさいジュース	ぎゅうにゆう ビスケット キウイフルーツ
30 (か)	やきぎかな かふうあえ きのこじる	さけ、しお ほうれんそう、にんじん、もやし、はるさめ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ、ごま なましいたけ、えのきたけ、にんじん、さといも、はねぎ、とりこまにく、だしじる、みそ	ぎゅうにゆう	ジョアマスカット ごまポッキー
31 (すい)	レバーのケチャップに ひじきとツナのサラダ おふのスープ	ぶたレバー、しょうが、とりももにく、しお、かたくりこ、サラダゆ、ケチャップ、ウスターソース、 さとう、たまねぎ、はねぎ ひじき、ごまあぶら、たまねぎ、さやいんげん、ツナかん、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	とうにゆう	ぎゅうにゆう クリームチーズのカナッパ

## 朝食をしっかりと食べよう！

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	547kcal	21.4g	17.2g	1.7g
3才未満児	491kcal	19.0g	16.0g	1.5g

人のからだは夜寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝食を食べることによって、体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。そのため、朝食を抜くと次のような問題が生じます。

- ・午前中いつばい低体温の状態の状態が続き、活動力が低下する。
- ・脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の働きや集中力が低下する。