

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 18 土	とん汁うどん さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 285 mg
06 月	わかめご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(冬瓜・庄内麩)	米、ポップコーン、メープルシロップ、なたね油、油、焼ふ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	はくさい、たまねぎ、とうがん、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 メープルポップコーン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 285 mg
07 火	ちゃんぽんうどん 焼きかぼちゃ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、七草、ヤングコーン、黒きくら	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、オイスターソース、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 七草粥 	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 252 mg
08 22 水	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 トマト 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米、小麦粉、砂糖、しらたき	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵、油揚げ	トマト、みかん、にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 人参パウンドケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 248 mg
09 23 木	ご飯 たらのみぞれあんかけ さつま芋とコーンのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、豚ひき肉、バター	いちご、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、万能ねぎ、トマトビュレ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、パセリ粉、食塩	午前牛乳 コーキングッキー 牛乳 ミートグラタントースト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.8 g カルシウム 238 mg
10 24 金	ドライカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(わかめ・大根)	米、砂糖、油、小麦粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ濃果汁、たまねぎ、キャベツ、イン缶、トマトビュレ、だいこん、カットトマト缶詰、ピーマン、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、生わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 208 mg
11 25 土	塩コーンラーメン ブロッコリーベーコン ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 285 mg
14 28 火	ご飯 さばのごまみそ焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し すまし汁(えのき・かまぼこ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、かまぼこ、クリームチーズ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	ほうれんそう、デコポン、にんじん、えのきたけ、いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 いちごチーズ蒸しパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 213 mg
15 29 水	ご飯 肉じゃが スティックきゅうり 味噌汁(切り干し大根・ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、黒みつ、なたね油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)小間小間、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 225 mg
16 30 木	しょうゆラーメン ブロッコリーのかに玉あんかけ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、卵、さけ、かにかまぼこ	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 コーキングッキー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 225 mg
17 金	チンジャオロース丼 きゅうりとハムの中華風サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	米、干しとうめん、ワンタンの皮、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)、白ごま	にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 にゅうめん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 286 mg
20 月	コッペパン 鮭のマヨコーン焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、ベーコン(卵・乳不使用)、粉チーズ	カットトマト缶詰、バナナ、たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、にんじん、かぶ、いちご、ホールコーン缶	かつお・昆布だし汁、パセリ粉、コンソメ、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 308 mg
21 火	ちゃんぽんうどん 焼きかぼちゃ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、ヤングコーン、黒きくら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスターソース、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 260 mg
27 月	バンズパン 照り焼きチキン 白菜とハムのサラダ カリフラワーのポタージュ	バンズパン、干しとうめん、なたね油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)	カリフラワー、いよかん、はくさい、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、しいたけ、万能ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 にゅうめん	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 256 mg
31 金	ご飯 いわしの竜田揚げ(おろしソース) 納豆あえ けんちん汁	米、小麦粉、油、さといも、オリゴ糖、片栗粉	牛乳、いわし、挽きわり納豆、本絹豆腐、おから、油揚げ、黒ごま、かつお粉	みかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、ゆず果汁、すだち(果汁)、かぼす果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 おからかりんとう	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 254 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

7日おやつ七草粥・31日節分メニュー

楽しい時間を過ごした後は、規則正しい生活を心がけ健康で新年を過ごしましょう！
1月7日には七草粥を食べる風習があり、お正月のごちそうで疲れている胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う役割があります。保育園ではおやつに提供します。

