

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 546 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 271 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、とうがんと、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 533 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 251 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、黒きくらげ | 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 502 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 246 mg |
| 08 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、ごまつな、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 549 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 232 mg |
| 09 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、豚こき肉、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 569 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 228 mg |
| 10 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、パイン缶、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 510 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 178 mg |
| 11 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 511 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 265 mg |
| 14 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 578 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 195 mg |
| 15 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、かんとん | 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 586 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.2 g カルシウム 205 mg |
| 16 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、ごまつな、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 503 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 211 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 565 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 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、ももひ、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 502 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 282 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、黒きくらげ | 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 542 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 257 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 520 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 238 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 543 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 239 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。

