



1月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質 (g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
5	月	ご飯 鮭の西京焼き 炒めなます 花麩のすまし汁	牛乳 小松菜 チャーハン	さけ／牛乳／ツナ缶	精白米／上白糖／ 調合油／ごま／焼 きふ	だいこん／れんこん／に んじん／さやいんげん／ ぶなしめじ／カットわか め／こまつな／根深ねぎ	みそ／みりん／こ いくちしょうゆ／ 穀物酢／かつお・ 昆布だし／食塩	580 26.3 12.4
6	火	豚丼 白菜のおかか和え 南瓜の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 あおのりポテト	豚肉／かつお節 ／ヨーグルト／ 牛乳	精白米／調合油／ 上白糖／じゃがい も	たまねぎ／にんじん／は くさい／きゅうり／もや し／かぼちゃ／葉ねぎ／ あおのり	こいくちしょうゆ ／みりん／かつ お・昆布だし／み そ／食塩	603 22.5 23.1
7	水	七草ごはん 豚肉の甘辛味噌炒め 三色ナムル さといもとかぶの味噌汁 みかん	牛乳 コーンフレーク	しらす／豚肉／ 牛乳	精白米／調合油／ ごま／上白糖／ご ま油／さといも／ コーンフレーク	かぶ 葉／たまねぎ／に んじん／ピーマン／もやし ／ほうれんそう／かぶ／ みかん／だいこん葉	食塩／かつお・昆 布だし／みそ／こ いくちしょうゆ	587 22.3 19
8	木	ご飯 豆腐チャンプルー 中華サラダ にんじんと大根の味噌汁	牛乳 もちもちご飯 のお雑煮	豚肉／木綿豆腐 ／卵／かつお節 ／ツナ缶／牛乳 ／鶏肉	精白米／調合油／ はるさめ／上白糖 ／ごま油／片栗粉	たまねぎ／にんじん／ きゅうり／だいこん／こ まつな／乾しいたけ	こいくちしょうゆ ／食塩／穀物酢／ かつお・昆布だし ／みそ／みりん	602 27.4 21.4
9	金	ご飯 松風焼き 小松菜のごま和え チンゲン菜のスープ	牛乳 リンゴゼリー クラッカー	鶏ひき肉／木綿 豆腐／牛乳／ゼ ラチン	精白米／パン粉／ 上白糖／ごま／ご ま油	たまねぎ／根深ねぎ／こ まつな／もやし／はくさ い／チンゲンサイ／にん じん／りんごジュース	みそ／こいくち しょうゆ／食塩／ かつお・昆布だし	602 25.2 16.6
10	土	ケチャップライス 切り干し大根と ツナのサラダ ミルクスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウインナー／ツ ナ缶／牛乳	精白米／調合油／ 上白糖／ごま／ じゃがいも／無塩 バター	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／切干しだい こん／きゅうり／コン	食塩／トマトケ チャップ／こいく ちしょうゆ／穀物 酢／コンソメ	618 20.1 18.7
13	火	カレーうどん (0.1歳：煮込みうどん) じゃがいものそぼろ煮 ももヨーグルト	牛乳 ミルクくずもち (0.1歳：ココアなし)	豚肉／鶏ひき肉 ／ヨーグルト／ 牛乳	うどん ゆで／調合 油／上白糖／じゃ がいも／片栗粉／ ココア	だいこん／にんじん／こ まつな／根深ねぎ／グ リンピース／もも	かつお・昆布だし ／カレールウ／こ いくちしょうゆ／ みりん	581 24.2 21.7
14	水	ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ 根菜の味噌汁	牛乳 じゃがバター	豚肉／牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／さといも ／じゃがいも	たまねぎ／キャベツ／ きゅうり／ぶなしめじ／ えのきたけ／コン／にんじ ん／だいこん／ごぼう／ あおのり	こいくちしょうゆ ／みりん／しょう が／穀物酢／かつ お・昆布だし／み そ／食塩	579 22.3 21.8
15	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ キャベツのスープ バナナ	牛乳 ツナおにぎり	鶏肉／牛乳／ツ ナ缶	ロールパン／上白 糖／調合油／じゃ がいも／無塩バ ター／精白米	たまねぎ／ぶなしめじ／ トマト缶／きゅうり／に んじん／コン／キャベツ／ バナナ	トマトケチャップ ／ウスターソース ／マヨドレ／コン ソメ／食塩／こい くちしょうゆ／料 理酒	580 25.7 16.8
16	金	ご飯 カレイのおろし煮 れんこんと もやしの和え物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 五平もち	かれい／牛乳	精白米／片栗粉／ 調合油／上白糖／ ごま／じゃがいも	だいこん／れんこん／も やし／にんじん／きゅう り／たまねぎ／カットわ かめ	こいくちしょうゆ ／みりん／穀物酢 ／かつお・昆布だ し／みそ	589 23 9.7
17	土	親子丼 わかめサラダ 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉／卵／油揚 げ／牛乳	精白米／調合油／ ごま／上白糖／ご ま油	たまねぎ／にんじん／ きゅうり／カットわかめ ／こまつな	昆布だし／こいく ちしょうゆ／みり ん／穀物酢／みそ	600 27.4 18.5
19	月	ご飯 具沢山卵焼き 切干し大根の炒煮 かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 おさつ スティック	卵／高野豆腐／ 鶏肉／油揚げ ／牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／さつまい も	ほうれんそう／たまねぎ ／にんじん／切干しだい こん／かぶ／かぶ 葉	かつお・昆布だし ／こいくちしょう ゆ／食塩／みそ	617 24.7 21.2
20	火	タンメン 鶏肉とさつまいもの 中華炒め みかんヨーグルト	牛乳 ひじきおにぎり	豚肉／鶏肉／ ヨーグルト／牛 乳	中華麺／ごま油／ 片栗粉／さつまい も／上白糖／調合 油／精白米	にんじん／キャベツ／も やし／根深ねぎ／乾しい たけ／ピーマン／みかん ／ひじき	かつお・昆布だし ／食塩／こいくち しょうゆ／しょう が	582 27.2 16.7

21	水	ご飯 肉じゃが えのきと小松菜の和え物 さつまいもの味噌汁	牛乳 チーズ焼き おにぎり	豚肉／牛乳／か つお節／キャン ディチーズ	精白米／じゃがい も／上白糖／調合 油／ごま油／さつ まいも	たまねぎ／にんじん／ゲ リンピース／こまつな えのきたけ	こいくちしょうゆ ／みりん／かつ お・昆布だし／み そ	587 20.3 16.8
22	木	ご飯 かじきとお芋の甘辛揚げ (0.1歳：甘辛煮) きざみのりサラダ エノキの味噌汁	牛乳 小松菜と しらすの おにぎり	めかじき／しら す／牛乳	精白米／片栗粉／ じゃがいも／調合 油／上白糖／ごま ／ごま油	れんこん／はくさい／に んじん／焼きのり／えの きたけ／たまねぎ／葉ね ぎ／こまつな	しょうが／こいく ちしょうゆ／みり ん／かつお・昆布 だし／みそ	619 24.4 14.3
23	金	食パン タンドリーチキン (0.1歳：カレー粉なし) コールスローサラダ じゃがいもの クリームスープ	牛乳 ブドウゼリー クラッカー	鶏肉／ヨーグル ト／牛乳／ゼラ チン	食パン／上白糖／ じゃがいも／無塩 バター／薄力粉／ クラッカー	キャベツ／にんじん／ きゅうり／コン／たまねぎ ／ぶどうジュース	こいくちしょうゆ ／食塩／トマトケ チャップ／カレー 粉／マヨドレ／穀 物酢／コンソメ	587 28.6 20.2
24	土	おかかチャーハン じゃがいものソテー 中華風コンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚ひき肉／かつ お節／ツナ缶／ 卵／牛乳	精白米／ごま油／ じゃがいも／調合 油／片栗粉	根深ねぎ／にんじん／た まねぎ／コン／チンゲンサ イ	こいくちしょうゆ ／食塩／かつお・ 昆布だし	598 22.3 22.3
26	月	ミートスパゲティ ひじきさらだ 南瓜のポタージュ いちごヨーグルト	牛乳 コーンバター チャーハン	豚ひき肉／パル メザンチーズ／ ツナ缶／牛乳／ ヨーグルト	スパゲティ／調合 油／上白糖／無塩 バター／精白米	たまねぎ／にんじん／ゲ リンピース／ひじき／ほ うれんそう／コン／かぼ ちゃ／いちごジャム／根 深ねぎ	食塩／ウスター ソース／トマトケ チャップ／マヨド レ／こいくちしょ うゆ／コンソメ／ パセリ	579 25.4 11.4
27	火	ご飯 ブリのみぞれあん (0.1歳：カレイ) キャベツと もやしのゆかり和え 豚汁	牛乳 鮭チーズ おにぎり	ぶり／かかれい ／豚肉／牛乳／さ け／キャンディ チーズ	精白米／片栗粉／ 上白糖／さといも ／こんにやく／ご ま油	だいこん／キャベツ／も やし／ごぼう／にんじん ／根深ねぎ／乾しいたけ	こいくちしょうゆ ／みりん／ゆかり ／食塩／みそ／か つお・昆布だし	580 24.5 17.8
28	水	三色丼 わかめサラダ 切干大根の味噌汁	牛乳 おかか おにぎり	鶏ひき肉／卵 ／牛乳／かつお節	精白米／上白糖／ ごま油／ごま	にんじん／カットわかめ ／ひじき／きゅうり／切 干しだいこん／こまつな ／根深ネギ	こいくちしょうゆ ／みりん／しょう が／食塩／穀物酢 ／みそ／かつお・ 昆布だし	616 24.6 17.7
29	木	ご飯 れんこんつくね焼 大根と人参のしりしり なめこの味噌汁	牛乳 スイートポテト	鶏ひき肉／木綿 豆腐／ツナ缶／ 牛乳	精白米／片栗粉／ 調合油／ごま／ご ま油／上白糖／さ つまいも／無塩バ ター	れんこん／たまねぎ／だ いこん／にんじん／なめ こ／根深ねぎ／こまつな	しょうが／食塩 ／かつお・昆布だ し／こいくちしょう ゆ／みりん／みそ	581 23.9 17
30	金	ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁 みかん	牛乳 フライドポテト (0.1歳：焼きポテト)	鶏肉／牛乳	精白米／ごま／上 白糖／じゃがいも ／調合油	たまねぎ／ほうれんそう ／もやし／にんじん／え のきたけ／だいこん／こ まつな／根深ねぎ／みか ん	しょうが／みりん ／こいくちしょう ゆ／料理酒／かつ お・昆布だし／み そ／食塩	582 25 25
31	土	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／油揚げ ／鶏ひき肉／牛乳	うどん ゆで／調合 油／上白糖／片栗 粉	にんじん／ぶなしめじ ／だいこん／こまつな／か ぼちゃ／バナナ	昆布だし／みりん ／こいくちしょう ゆ	591 24.6 22.4

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	593	463
タンパク質g	24.4	20.0
脂質g	18.4	13.5
カルシウムmg	297	329
鉄 mg	2.6	3.1
ビタミンA μgRE	226	169
ビタミンB ₁	0.38	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.32
ビタミンC mg	26	22
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。

どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。

※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。

※乳児につきましては別途、

個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
別途、医師の指示に応じたメニューになります。

