



# 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	
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 チングン菜のスープ	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／チングンサイ／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／グリーンピース／切干したいこん／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／コーンソメ 618 20.1 18.7
13	火	カレーうどん (0.1歳：煮込みうどん) じやがいものそぼろ煮 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／グリーンピース／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 じやがバター	豚肉／牛乳	精白米／上白糖／調合油／さといも／じやがいも	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 じやがいもの味噌汁	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／じやがいも	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／切干したいこん／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／グリンピース／こまつな／えのきたけ	こいくちしようゆ／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／こいくちしようゆ／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cker	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	こいくちしようゆ／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 中華風コーンスープ 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	こいくちしようゆ／食塩／かつお・昆布だし	598 22.3 22.3
26	月	ミートスペゲティ 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／バルメザンチーズ／ツナ缶／牛乳／ヨーグルト	スペゲティ／調合油／上白糖／無塩バター／精白米	たまねぎ／にんじん／グリンピース／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／こいくちしようゆ／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／こんにゃく／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	こいくちしようゆ／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	こいくちしようゆ／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／こいくちしようゆ／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／こいくちしようゆ／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／こいくちしようゆ	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 <sub>1</sub>	0.38	0.26
ビタミンB <sub>2</sub> 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。

