



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	
4	土	中華丼 さつまいもの甘煮 麩とわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳、豚肉	精白米、ごま油、片栗粉、さつまいも、砂糖、焼き麩	白菜、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、青梗菜、生姜、乾わかめ	592 20.1 12.1
6	月	ご飯 鮭のパン粉焼き オーロラソース キャベツのサラダ クリームスープ	牛乳 あべかわマカロニ	鮭、牛乳、きな粉	精白米、パン粉、油、砂糖、ごま、無塩バター、薄力粉、マカロニ	パセリ、レモン、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草	550 25.1 14.7
7	火	七草ごはん つくね焼 ひじきの炒め煮 具沢山味噌汁 りんご	牛乳 小松菜 パウンドケーキ	しらす、鶏挽肉、卵、油揚げ、牛乳、チーズ	精白米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、無塩バター、薄力粉	だいこん、かぶ、玉ねぎ、しょうが、干しひじき、にんじん、ごんにやく、えのきたけ、りんご、小松菜	534 23.5 17.1
8	水	ミートスパゲッティ にんじんツナサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	牛乳 じゃがバター	豚挽肉、ツナフレーク、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、油、砂糖、ごま、じゃがいも、無塩バター、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム缶、ホールトマト、もやし、コーン、キャベツ、もも缶	550 23.2 16.3
9	木	ご飯 たらの野菜あんかけ 白菜のお浸し じゃがいもの味噌汁 みかん	牛乳 セサミラスク	たら、かつお節、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、食パン、ごま、無塩バター	しょうが、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、青梗菜、白菜、もやし、ほうれん草、みかん	560 23.4 14.4
10	金	食パン(イチゴ)(0歳:ジャムなし) スパニッシュオムレツ きのこサラダ オニオンスープ	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	卵、チーズ、牛乳、しらす	食パン、いちごジャム、油、砂糖、精白米、ごま、じゃがいも	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン	513 19.5 13.8
11	土	親子丼 じゃがいもの煮物 キャベツの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、卵	精白米、油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、わかめ	599 24 14.4
14	火	すき焼き丼 切り干し大根の煮物 えのきの味噌汁 りんご	牛乳 クリームサンド	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、牛乳、卵	精白米、油、白滝、砂糖、ロールパン、薄力粉、無塩バター	長ねぎ、しいたけ、小松菜、にんじん、切干大根、えのきたけ、玉ねぎ、葉ねぎ、りんご	590 22.3 14.1
15	水	ご飯 鯖の味噌煮(0.1歳:カレイの味噌煮) ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 お好み焼き	さば、豆腐、牛乳、卵	精白米、砂糖、薄力粉、さといも、ごま	しょうが、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ、キャベツ	583 25.1 13.4
16	木	バターロール ポテトグラタン コールスローサラダ わかめと玉葱のスープ オレンジゼリー	牛乳 もみじおにぎり	牛乳、豚挽肉、チーズ、ハム、ヨーグルト、ゼラチン	ロールパン、無塩バター、じゃがいも、油、薄力粉、パン粉、オリーブ油、砂糖、精白米、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、コーン、刻み昆布、パセリ	580 22.1 19.9
17	金	ご飯 豚肉の生姜焼 もやしのゆかり和え 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 りんごいもようかん	豚肉、生揚げ、牛乳	精白米、薄力粉、さといも、さつまいも、油、砂糖	玉ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、だいこん、バナナ、りんご、寒天、ほうれん草	538 20.5 10.1
18	土	三色丼 にんじんとわかめのナムル ほうれん草の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	牛乳、鶏挽肉、卵	精白米、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、もやし、わかめ、ほうれん草、玉ねぎ	582 23.9 15.4

20	月	ご飯	牛乳 ポパイケーキ	牛乳、プリ、豆腐	精白米、ごま、ごま油、砂糖、薄力粉、無塩バター	はくさい、にんじん、もやし、わかめ、たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草	689
		プリの照り焼き				24.2	
		野菜の甘酢和え				23.1	
		豆腐の味噌汁					
21	火	食パン(ブルーベリー)(0歳:ジャムなし)	牛乳 わかめおにぎり 煮干し	鶏肉、ハム、牛乳、煮干し	食パン、ブルーベリージャム、薄力粉、油、じゃがいも、精白米、ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、わかめ、刻み昆布	564
		鶏肉のトマト煮				23.5	
		ボイルブロッコリー				13.9	
		粉ふき芋 キャベツのスープ					
22	水	ご飯	牛乳 さつまいもの甘煮	卵、かに風味かまぼこ、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、春雨、さつまいも	乾しいたけ、長ねぎ、グリーンピース、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン、小松菜、りんご	584
		かに卵				16.2	
		野菜の中華和え				11.2	
		春雨スープ りんご					
23	木	ご飯	牛乳 四角いメロンパン	カレー、豆腐、牛乳、脱脂粉乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、食パン、ホットケーキMIX、無塩バター	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、乾しいたけ、干ひじき、なめこ、長ねぎ、みかん、レモン、ほうれん草	609
		カレーのおろし煮				26.3	
		ひじききんぴら				11.4	
		なめこの味噌汁 みかん					
24	金	ご飯	牛乳 お麩ラスク	豚挽肉、牛乳、卵、ベーコン、きな粉	精白米、パン粉、油、オリーブ油、じゃがいも、焼き麩、無塩バター、グラニュー糖	玉ねぎ、セロリ、にんじん、ホールトマト缶、ほうれん草、コーン	552
		ハンバーグステーキ				21.4	
		ミネストローネスープ				17.4	
		ほうれん草のソテー					
25	土	ピラフ	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、ハム	精白米、油、無塩バター、じゃがいも、砂糖	にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、きゅうり、キャベツ	618
		ポテトサラダ				17.6	
		ジュリエンスープ				18.1	
		牛乳					
27	月	豚丼	牛乳 コーンフレーク	豚肉、卵、豆腐、牛乳、	油、精白米、ごま油、砂糖、片栗粉、コーンフレーク	たまねぎ、しょうが、もやし、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、乾しいたけ、わかめ、バナナ	625
		三色ナムル				24.7	
		かきたま汁				20.8	
		バナナ					
28	火	カレーうどん(0歳:肉うどん)	牛乳 チーズおにぎり	豚肉、焼き竹輪、ヨーグルト、牛乳、かつお節、チーズ	うどん、無塩バター、薄力粉、砂糖、片栗粉、精白米、油	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、青のり、かぼちゃ、さやいんげん、もも缶、小松菜	540
		竹輪の磯辺揚げ				21.7	
		かぼちゃ煮				11.6	
		フルーツヨーグルト					
29	水	ご飯	牛乳 きな粉ドーナツ	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉、脱脂粉乳	精白米、油、じゃがいも、砂糖、ホットケーキMIX、白玉粉	長ねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、たまねぎ、ごぼう、乾しいたけ、さやえんどう	630
		鶏ももの味噌マヨ焼き				23.6	
		紅白煮				15.7	
		沢煮椀					
30	木	ご飯	牛乳 ホットケーキ	鶏挽肉、卵、牛乳、しらす、油揚げ	薄力粉、パン粉、精白米、ごま油、さといも、砂糖、油	白菜、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、青梗菜、わかめ	630
		白菜のはさみ蒸し				23	
		ピーマンのじゃこ炒め				16	
		さといもとわかめの味噌汁					
31	金	バターロール	牛乳 五平もち	鮭、牛乳、ハム	ロールパン、じゃがいも、無塩バター、薄力粉、砂糖、ごま油、精白米、油	にんじん、マッシュルーム缶、玉ねぎ、キャベツ、みかん、ほうれん草、パセリ	563
		鮭のクリームシチュー				25.7	
		キャベツとハムのサラダ				16	
		みかん					

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	584	501
タンパク質g	22.8	19.6
脂質g	15.2	13.5
カルシウムmg	276	273
鉄 mg	2.4	1.9
ビタミンA µgRE	283	250
ビタミンB ₁	0.35	0.3
ビタミンB ₂ mg	0.48	0.44
ビタミンC mg	30	27
食塩相当量 g	1.8	1.6

※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。

※延長保育・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。

