



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	
4	火	ご飯 カジキのバーベキューソース えのきと小松菜の和え物 かぶと厚揚げの味噌汁	あべかわマカロニ ウエハース (3歳以上) 牛乳	かじき/厚揚げ/きな粉/牛乳	精白米/調合油/薄力粉/ごま油/マカロニ/上白糖	たまねぎ/りんご/こまつな/えのきたけ/にんじん/かぶ	濃口醤油/かつお昆布だし/みそ	520 22.5 14.6
5	水	食パン(ブルーベリー) (0.1歳ジャムなし) 鶏肉のトマト煮 温野菜サラダ キャベツのスープ バナナ	ゆかりとじゃこの おにぎり 牛乳	鶏もも肉/しらす/牛乳	食パン/ブルーベリージャム/薄力粉/調合油/上白糖/無塩バター/精白米/ごま	たまねぎ/ぶなしめじ/トマト缶/かぼちゃ/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/コーン/バナナ	トマトケチャップ/ウスターソース/食塩/コンソメ/ゆかり	543 23.6 12.9
6	木	ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ さつまいもの味噌汁	セサミラスク 牛乳	豚小間肉/油揚げ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/さつまいも/食パン/黒ごま/グラニュー糖/無塩バター	たまねぎ/キャベツ/きゅうり/ぶなしめじ/えのきたけ/コーン/ほうれんそう	濃口醤油/みりん調味料/しょうが/穀物酢/食塩/かつお昆布だし/みそ	625 22.7 22.3
7	金	七草ごはん 松風焼き ひじきの炒め煮 根菜汁 みかん	ヨーグルトケーキ 牛乳	しらす/鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/油揚げ/だいず/卵/ヨーグルト	精白米/パン粉/上白糖/ごま/ごま油/さといも/薄力粉/無塩バター	かぶ 葉/塩昆布/たまねぎ/根深ねぎ/ひじき/にんじん/だいこん/ごぼう/みかん	かつお昆布だし/みそ/濃口醤油/食塩/ベーキングパウダー ほう/みかん	629 27.5 19
8	土	焼き肉丼 もやしのナムル ふの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/牛乳	精白米/調合油/ごま/上白糖/ごま油/焼きふ	たまねぎ/にんじん/もやし/ほうれんそう/わかめ/切干しいたけ	濃口醤油/みりん調味料/食塩/かつお昆布だし/みそ	628 24.1 21
11	火	鮭のクリームスパゲティ コーンサラダ コンソメスープ バナナ	もちもちご飯の お雑煮 牛乳	鮭/牛乳	スパゲティ/調合油/薄力粉/無塩バター/上白糖/がいのも/精白米/片栗粉	ほうれんそう/たまねぎ/コーン/にんじん/きゅうり/キャベツ/バナナ/だいこん/こまつな/乾しいたけ	食塩/コンソメ/穀物酢/かつお昆布だし/みりん調味料/濃口醤油	576 24.5 13.8
12	水	ご飯 白菜のはさみ蒸し 根菜のきんぴら なめこの味噌汁	クリームサンド 牛乳	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/絹豆腐/卵	精白米/薄力粉/パン粉/片栗粉/ごま油/上白糖/ごま/おてがるホットロール/無塩バター	はくさい/ごぼう/れんこん/にんじん/なめこ/根深ねぎ	食塩/かつお昆布だし/みりん調味料/濃口醤油/みそ	530 21.4 13.8
13	木	ご飯 カニ卵 野菜の中華和え 春雨スープ	おさつスティック 牛乳	卵/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま/ごま油/はるさめ/さつまいも	乾しいたけ/根深ねぎ/グリーンピース/にんじん/きゅうり/わかめ/もやし/コーン/こまつな	かつお昆布だし/濃口醤油/穀物酢/食塩	535 16.9 15.4
14	金	三色丼 白菜のお浸し じゃがいもの味噌汁	小松菜のケーキ 牛乳	鶏ひき肉/高野豆腐/卵/かつお節/油揚げ/牛乳/チーズ	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも/薄力粉/無塩バター	ほうれんそう/はくさい/にんじん/もやし/わかめ/こまつな	濃口醤油/みりん調味料/しょうが/かつお昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	611 26.2 19.3
15	土	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ 牛乳	お菓子 牛乳	油揚げ/豚ひき肉/牛乳	うどん/調合油/上白糖/じゃがいも/片栗粉	にんじん/ぶなしめじ/だいこん/こまつな/バナナ	みりん調味料/食塩/かつお昆布だし/濃口醤油	574 21.7 18.1
17	月	キーマカレー(0歳カレー粉なし) 切干大根のごまサラダ フルーツヨーグルト	コーントースト 牛乳	豚ひき肉/だいず/ヨーグルト/チーズ/牛乳	精白米/薄力粉/上白糖/ごま/ごま油/食パン	たまねぎ/にんじん/干しぶどう/トマト缶/切干しいたけ/きゅうり/みかん缶/コーン	ウスターソース/トマトケチャップ/食塩/カレー粉/濃口醤油/穀物酢/マヨネ	590 22 17.2
18	火	ご飯 鯖の味噌煮(0.1歳カレー) ほうれん草のごま和え けんちん汁	ココアホットケーキ (0.1歳ホットケーキ) 牛乳	鯖/木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/すりごま/さといも/ホットケーキミックス/調合油	ほうれんそう/もやし/にんじん/だいこん	しょうが/みりん調味料/みそ/濃口醤油/食塩/かつお昆布だし	553 23.5 15.2
19	水	食パン チキンカツ(0.1歳パン粉焼き) コールスローサラダ 豆乳スープ	夕焼けごはん 牛乳	鶏もも肉/豆乳/しらす/牛乳	食パン/薄力粉/パン粉/調合油/上白糖/じゃがいも/精白米	キャベツ/にんじん/きゅうり/たまねぎ	食塩/トマトケチャップ/ウスターソース/マヨネ/穀物酢/コンソメ	575 26.9 17.4
20	木	ご飯 豆腐チャンプルー 中華サラダ チンゲン菜のスープ みかん	コーンフレーク 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐/卵/かつお節/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/調合油/はるさめ/上白糖/ごま油/コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/きゅうり/チンゲンサイ/根深ねぎ/コーン/みかん	濃口醤油/食塩/穀物酢/かつお昆布だし	556 21.2 16

21	金	タンメン 鶏肉とさつまいもの炒め物 バナナ	五平もち 牛乳	かまぼこ/鶏もも肉/ 牛乳	中華めん/ごま油/ 片栗粉/さつまいも /上白糖/調合油/ 精白米	にんじん/乾しいたけ/ キャベツ/もやし/根深 ねぎ/バナナ	かつお昆布だし/食 塩/濃口醤油/しょう が/みりん調味料/ みそ	592 23.1 12.5
22	土	親子丼 切り干し大根とツナのサラダ 青菜の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉/卵/ツナ缶 /油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/ごま	たまねぎ/にんじん/切 干しだいこん/きゅうり/ こまつな	かつお昆布だし/濃 口醤油/みりん調味 料/穀物酢/みそ	631 27.3 19
24	月	豚丼 三色ナムル さといもと大根の味噌汁 みかん	ミルクずもち 牛乳	豚小間肉/牛乳/き な粉	精白米/上白糖/調 合油/ごま油/さとい も/片栗粉	たまねぎ/もやし/ほう れんそう/にんじん/だい こん/根深ねぎ/みかん	しょうが/濃口醤油/ みりん調味料/食塩 /かつお昆布だし/ みそ	587 20.6 19
25	火	ご飯 カレーのおろし煮 もやしの磯和え 南瓜の味噌汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	かれい/油揚げ/牛 乳/卵	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/食パ ン/無塩バター	だいこん/もやし/こまつ な/にんじん/コーン/ 焼きのり/かぼちゃ/たま ねぎ/りんご	濃口醤油/みりん調 味料/かつお昆布だ し/みそ	602 26.3 14.7
26	水	バターロール ポテトグラタン ブロッコリーとキャベツのサラダ オニオンスープ	小松菜チャーハン 牛乳	鶏ひき肉/だいず/牛 乳/チーズ/ツナ缶	ロールパン/調合油 /じゃがいも/無塩バ ター/薄力粉/パン 粉/上白糖/精白米 /ごま油	にんじん/たまねぎ/ブ ロッコリー/キャベツ/ コーン/こまつな/根深 ねぎ	食塩/コンソメ/穀物 酢	550 21 20.2
27	木	ご飯 具沢山卵焼き 切り干し大根の炒煮 えのきの味噌汁	お好み焼き 牛乳	卵/高野豆腐/竹輪 /厚揚げ/チーズ/か つお節/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/薄力粉	にんじん/たまねぎ/ほう れんそう/切り干しだい こん/えのきたけ/わかめ/ キャベツ/あおのり	かつお昆布だし/濃 口醤油/食塩/みそ /ウスターソース/トマ トケチャップ	581 25.4 18.6
28	金	ご飯 れんこんハンバーグ ほうれん草のソテー ミネストローネスープ	バナナ蒸しパン カルピス	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/だいず/乳 酸菌飲料	精白米/パン粉/調 合油/上白糖/オ リーブ油/薄力粉	たまねぎ/れんこん/ほ うれんそう/ぶなしめじ/ コーン/キャベツ/にんじ ん/トマト缶/バナナ	食塩/ウスターソース /トマトケチャップ/ コンソメ/ベーキングパ ウダー	582 21.8 11.4
29	土	ケチャップライス じゃがいものソテー 小松菜のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉/ベーコン/ 牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも	にんじん/たまねぎ/グ リンピース/コーン/こまつ な	食塩/トマトケチャップ /コンソメ	572 19.4 13.6
31	月	カレーうどん(0歳煮込みうどん) ちくわの磯部揚げ(0.1歳磯部焼) 南瓜煮 りんごヨーグルト	ひじきごはん 牛乳	豚小間肉/竹輪/ ヨーグルト/油揚げ/ 牛乳	うどん/上白糖/片 栗粉/薄力粉/調合 油/精白米	にんじん/たまねぎ/こま つな/根深ねぎ/あおの り/かぼちゃ/りんご/ひ じき	かつお昆布だし/カ レー粉/みりん調味 料/食塩/濃口醤油	628 24.6 16.9

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	582	454
タンパク質g	23.2	19.2
脂質g	16.8	12.5
カルシウムmg	290	304
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA μg RE	223	161
ビタミンB ₁	0.31	0.23
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.32
ビタミンC mg	27	20
食塩相当量 g	1.7	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鉄分とカルシウムを
配合した乳飲料を提供します。
※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。

