



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	水	ご飯 鮭のみそ焼き 炒めなます かぶのすまし汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳)	鮭/厚揚げ/牛乳/ きな粉	精白米/上白糖/調 合油/ごま/マカロニ	にんじん/だいこん/れ んこん/さやいんげん/ かぶ/わかめ	みそ/みりん調味料 /かつお昆布だし/ 濃口醤油/穀物酢/ 食塩	524 24.2 13.2
5	木	タンメン 鶏肉とさつまいもの炒め物 バナナ	牛乳 五平もち	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
6	金	七草ごはん 松風焼き ひじきの炒め煮 根菜汁 みかん	牛乳 きなこのラスク	しらす/鶏ひき肉/木 綿豆腐/牛乳/油揚 げ/だいち/きな粉	精白米/パン粉/上 白糖/ごま/ごま油 /さといも/食パン/ 無塩バター/グラ ニュー糖	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	586 27.5 16.7
7	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	牛乳 お菓子	鶏もも肉/ツナ缶/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	557 20 11.7
10	火	ご飯 豚肉の生姜焼 きのこサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳 じゃこトースト	豚小間肉/油揚げ/ 牛乳/しらす	精白米/調合油/上 白糖/さつまいも/ 食パン	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/あおのり	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/マヨド レ	534 19.5 17.8
11	水	食パン(ブルーベリー) 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 もちもちご飯の お雑煮	鶏もも肉/牛乳	食パン/ブルーベリ ー ジャム/薄力粉/調 合油/上白糖/じゃ がいも/精白米/片 栗粉	たまねぎ/ぶなしめじ/ト マト缶/きゅうり/にんじん /キャベツ/コーン/パ ナナ/だいこん/こまつな /乾しいたけ	トマトケチャップ/ウス ターソース/マヨレ/ 食塩/コンソメ/かつ お昆布だし/みりん調 味料/濃口醤油	532 22.1 14.2
12	木	ご飯 カニ卵 野菜の中華和え 春雨スープ	牛乳 ホットケーキ	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/ ホットケーキミックス	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	552 19 15.2
13	金	鮭のクリームスパゲティ コーンサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ひじきおにぎり	鮭/牛乳	スパゲッティ/調合油 /薄力粉/無塩パ ター/上白糖/じゃ がいも/精白米/ご ま	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/りんご/ひ じき	食塩/コンソメ/穀物 酢/ゆかり	621 24.9 15.7
14	土	親子丼 わかめサラダ 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏もも肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/ごま/ごま油	たまねぎ/にんじん/わ かめ/ひじき/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	601 25 17.6
16	月	キーマカレー 切り干し大根とツナ のサラダ バナナ	牛乳 コーントースト	豚ひき肉/だいち/ツ ナ缶/牛乳/チーズ	精白米/薄力粉/上 白糖/ごま/食パン	たまねぎ/にんじん/ト マト缶/切干しだいこん/ きゅうり/バナナ/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/マヨレ	571 21.9 15
17	火	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 おさつスティック	鯖/木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/す りごま/さといも/さつ まいも/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	560 21.9 16.1
18	水	食パン チキンカツ コールスローサラダ 豆乳スープ	牛乳 夕焼けごはん	鶏もも肉/豆乳/牛乳 /しらす	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 ヨレ/コンソメ	576 26.3 17.9
19	木	三色丼 白菜のお浸し じゃがいもの味噌汁	牛乳 小松菜のケーキ	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	603 25 18.4
20	金	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	牛乳 コーンフレーク	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/みかん	濃口醤油/食塩/穀 物酢/かつお昆布だ し	566 20.7 16.2

21	土	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 牛乳	牛乳 お菓子	油揚げ/豚ひき肉/ ヨーグルト/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	みりん調味料/食塩 /かつお昆布だし/ 濃口醤油	578 23.1 19.8
23	月	豚丼 三色ナムル さいともと大根の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	豚小間肉/牛乳/き な粉	精白米/上白糖/調 合油/ごま油/さい 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	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	568 20.2 19
24	火	ご飯 白菜のはさみ蒸し 根菜のきんぴら なめこの味噌汁	牛乳 あずき蒸しパン	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/竹輪/絹豆 腐/あずき缶	精白米/薄力粉/パ ン粉/片栗粉/ごま 油/上白糖/ごま/ 調合油	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/ ベーキングパウダー	579 21.9 15.1
25	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	牛乳 小松菜おにぎり	鶏ひき肉/だいず/牛 乳/チーズ/しらす	ロールパン/調合油 /じゃがいも/無塩パ ター/薄力粉/パン 粉/上白糖/精白米	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	食塩/コンソメ/穀物 酢/濃口醤油/みり ん調味料	550 21.7 19.8
26	木	ご飯 カレーのおろし煮 もやしの磯和え 南瓜の味噌汁 みかん	牛乳 セサミラスク	かれい/油揚げ/牛 乳	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/食パ ン/黒ごま/グラ ニュー糖/無塩パ 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/みかん	濃口醤油/みりん調 味料/かつお昆布だ し/みそ	560 24.1 13.4
27	金	ご飯 具沢山卵焼き 切干し大根の炒煮 えのきの味噌汁	牛乳 バナナ せんべい	卵/高野豆腐/竹輪 /厚揚げ/牛乳	精白米/調合油/上 白糖	にんじん/たまねぎ/ほう れんそう/切干しだいこん /えのきたけ/わかめ/ バナナ	かつお昆布だし/濃 口醤油/食塩/みそ	531 21 16.4
28	土	焼き肉丼 もやしのナムル ふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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 /切干しだいこん	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
30	月	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 南瓜煮 りんごヨーグルト	牛乳 おかかおにぎり	豚小間肉/竹輪/ ヨーグルト/牛乳/か つお節	うどん/上白糖/片 栗粉/薄力粉/調合 油/精白米/ごま	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	かつお昆布だし/カ レー粉/みりん調味 料/食塩/濃口醤油	616 24.2 16.2
31	火	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	りんごジュース きな粉蒸しパン	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/だいず/きな 粉	精白米/パン粉/調 合油/上白糖/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	食塩/ウスターソウス /トマトケチャップ/コ ンソメ/ベーキングパ ウダー	553 21.3 11.5

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	571	465
タンパク質g	22.7	19.4
脂質g	16.1	12.4
カルシウムmg	275	303
鉄 mg	2.5	3
ビタミンA μg RE	206	156
ビタミンB ₁	0.31	0.24
ビタミンB ₂ mg	0.43	0.31
ビタミンC mg	25	19
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。

