



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 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	さけ／油揚げ／絹ごし 豆腐／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／ご ま／調合油／焼きふ ／薄力粉	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 ／みかん	みそ／みりん／こい ちしょうゆ／穀物酢／ かつお・昆布だし／食 塩／ベーキングパウ ダー	575 26.2 15.5
6	火	すき焼き丼 白菜のごまマヨ和え かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 大学芋	豚肉／焼き豆腐／油 揚げ／牛乳	精白米／調合油／し らたき／上白糖／すり ごま／さつまいも／黒 ごま	根深ねぎ／にんじん／こ まつな／はくさい／きゅうり ／かぶ／ほうれんそう	こいくちしょうゆ／み りん／かつお・昆布だし ／マヨレ／みそ	582 20.4 20.3
7	水	七草ごはん 松風焼き ひじきの炒め煮 根菜汁	牛乳 ミルクずもち	しらす／鶏ひき肉／木 綿豆腐／牛乳／油揚 げ／水煮大豆／きな 粉	精白米／パン粉／上 白糖／ごま／ごま油 ／さといも／片栗粉	だいこん 葉／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	かつお・昆布だし／み そ／こいくちしょうゆ ／食塩	588 26.9 18.6
8	木	ご飯 肉豆腐の卵とじ キャベツのツナ和え さといもとわかめの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉／木綿豆腐／卵 ／ツナ缶／生揚げ／ 牛乳	精白米／上白糖／調 合油／ごま油／さとい も／ホットケーキミッ クス	根深ねぎ／にんじん／ きゅうり／キャベツ／カッ トわかめ	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／みりん ／穀物酢／みそ	616 25.8 21.5
9	金	カレーうどん ちくわの磯部揚げ (1歳ちくわの磯辺焼き) 紅白煮 りんごヨーグルト	牛乳 もちもちご飯の お雑煮	豚肉／竹輪／ヨーグル ト／牛乳	うどん／上白糖／片 栗粉／薄力粉／調合 油／じゃがいも／精白 米	にんじん／たまねぎ／こ まつな／根深ねぎ／あお り／りんご／だいこん／乾 しいたけ	かつお・昆布だし／カ レー粉／みりん／食 塩／こいくちしょうゆ	576 24.1 17.5
10	土	ピラフ マカロニサラダ コロコロスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉／牛乳	精白米／無塩バター ／調合油／スパゲティ ／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／きゅうり／コ ーン	コンソメ／食塩／マヨ レ	593 19.2 21.9
13	火	ご飯 カニ卵 野菜の中華和え ワタンスープ バナナ	牛乳 コーントースト	卵／高野豆腐／かに 風味かまぼこ／牛乳 ／パルメザンチーズ	精白米／調合油／上 白糖／片栗粉／ごま ／ごま油／しゅうまい の皮／食パン	乾しいたけ／根深ねぎ ／グリンピース／もやし ／きゅうり／にんじん／コ ーン／カットわかめ／チン ゲンサイ／バナナ	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／穀物 酢／食塩／マヨレ	601 23.5 17.4
14	水	ゆかりごはん 鯖の味噌煮(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 小松菜の パウンドケーキ	木綿豆腐／牛乳／パ ルメザンチーズ	精白米／上白糖／す りごま／さといも／無塩 バター／薄力粉	ほうれんそう／もやし ／にんじん／だいこん／こ まつな	ゆかり／しょうが／み りん／みそ／こいくち しょうゆ／食塩／かつ お・昆布だし／ベー キングパウダー	606 26.6 21.9
15	木	食パン 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 五平もち	鶏ひき肉／水煮大豆 ／牛乳／パルメザン チーズ	食パン／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	にんじん／たまねぎ／ブ ロッコリー／キャベツ ／コーン	食塩／コンソメ／穀物 酢／みりん／みそ	595 22 19.8
16	金	ご飯 豚肉の生姜焼き きのこサラダ 大根の味噌汁 みかん	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉／油揚げ／牛乳 ／きな粉	精白米／上白糖／調 合油／マカロニ	たまねぎ／キャベツ ／きゅうり／えのきたけ ／ぶなしめじ／コーン ／だいこん ／ほうれんそう ／みかん	こいくちしょうゆ／み りん／しょうが／穀物 酢 ／食塩／かつお・昆 布だし／みそ	607 24.8 22
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／高野豆腐 ／牛乳	精白米／上白糖／ご ま／ごま油	たまねぎ／にんじん／カッ トわかめ／ひじき／きゅう り ／こまつな	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／みりん ／穀物酢／みそ	576 25.7 16.7
19	月	三色丼 白菜のお浸し 具沢山の味噌汁	牛乳 ミニピザ	鶏ひき肉／高野豆腐 ／卵／かつお節／生 揚げ／牛乳／プロセス チーズ	精白米／上白糖／調 合油／じゃがいも ／ぎょうざの皮	ほうれんそう／はくさい ／にんじん／もやし／しめ じ ／ねぎ／こまつな／たま ねぎ／コーン	こいくちしょうゆ／み りん／しょうが／かつ お・昆布だし／みそ ／トマトケチャップ	598 27.7 17.8
20	火	納豆ご飯 鶏のさっぱり煮 ちくわと小松菜の和え物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 あずき蒸しパン	挽きわり納豆／鶏肉 ／竹輪／油揚げ／牛乳 ／ゆで小豆	精白米／上白糖／ご ま油／じゃがいも／薄 力粉	こまつな／もやし／にん じん／たまねぎ／カットわ かめ	こいくちしょうゆ／し ょうが／穀物酢／かつ お・昆布だし／みそ ／ベーキングパウダー	577 27.9 14.1
21	水	タンメン 鶏肉とさつまいもの炒め物 バナナ	牛乳 きつねおにぎり	かまぼこ／鶏肉／水 煮大豆／牛乳／油揚げ	中華麺／ごま油／片 栗粉／調合油／さとい も／上白糖／精 白米／ごま	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／こいくちしょうゆ ／しょうが／みりん	582 25.7 13.9
22	木	ご飯 カレイのおろし煮 もやしの磯和え 豚汁 みかん	牛乳 チーズ入りいもち	かれい／豚肉／木綿 豆腐／牛乳	精白米／片栗粉／調 合油／上白糖／さとい も／こんにゃく／ごま油 ／じゃがいも／無塩バ ター	だいこん／もやし／こまつ な／にんじん／焼きのり ／ごぼう／根深ねぎ／み かん	こいくちしょうゆ／み りん／みそ／かつお・昆 布だし／食塩	575 25.7 15.7

23	金	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 四角いメロンパン	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／ツナ缶／牛乳	精白米／片栗粉／ご ま／ごま油／上白糖 ／食パン／ホットケー キミックス／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／レモン果汁	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	623 25.6 18.1
24	土	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 いちごヨーグルト 牛乳	牛乳 お菓子	油揚げ／豚ひき肉／ 高野豆腐／ヨーグルト ／牛乳	うどん／上白糖／じゃ がいも／調合油／片 栗粉	にんじん／ぶなしめじ／だ いこん／こまつな／いちご ジャム	みりん／食塩／かつ お・昆布だし／こいくち しょうゆ	577 25.2 25.7
26	月	食パン チキンカツ(1歳チキンのパン粉焼き) コールスローサラダ 豆乳スープ	牛乳 ツナチャーハン	鶏肉／豆乳／牛乳／ ツナ缶	食パン／薄力粉／パ ン粉／調合油／上白 糖／じゃがいも／精白 米／ごま油	キャベツ／にんじん／きゅ うり／たまねぎ／根深ね ぎ／グリーンピース	食塩／トマトケチャップ ／ウスターソース／マ ヨドレ／コンソメ／こい くちしょうゆ	594 28 21.9
27	火	ご飯 具沢山卵焼き 切干し大根の炒煮 生揚げの味噌汁	牛乳 じゃこトースト	卵／高野豆腐／竹輪 ／生揚げ／牛乳／しら す干し	精白米／上白糖／調 合油／食パン	ほうれんそう／たまねぎ ／にんじん／切干しだい こん／えのきたけ／カット わかめ／あおのり	かつお・昆布だし／こ いくちしょうゆ／食塩 ／みそ／マヨドレ	576 25.3 19.1
28	水	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	牛乳 ひじきおにぎり	さけ／牛乳／油揚げ	スパゲティ／調合油／ 薄力粉／無塩バター ／上白糖／じゃがいも ／精白米	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 ／ひじき	食塩／コンソメ／穀物 酢／かつお・昆布だし ／こいくちしょうゆ	612 26.2 15.8
29	木	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 リンゴのケーキ	豚肉／かつお節／木 綿豆腐／牛乳	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／薄 力粉／無塩バター	たまねぎ／にんじん／グ リンピース／ブロッコリー ／ほうれんそう／根深ね ぎ／りんご	こいくちしょうゆ／み りん／かつお・昆布だし ／みそ／ベーキング パウダー	587 21.3 17.8
30	金	キーマカレー グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 おさつスティック	豚ひき肉／だいず／ ヨーグルト／牛乳	精白米／調合油／薄 力粉／上白糖／さつ まいも	たまねぎ／にんじん／ト マト缶／キャベツ／きゅう り／こまつな／ブルーベ リー ジャム	ウスターソース／トマト ケチャップ／食塩／カ レー粉／穀物酢	575 20.3 16.8
31	土	ケチャップライス じゃがいものソテー 玉ねぎのスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉／ウインナー／牛 乳	精白米／無塩バター ／じゃがいも／調合油	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／コーン	食塩／トマトケチャップ ／コンソメ	577 21.1 15.8

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	589	482
タンパク質g	24.5	20.8
脂質g	18.5	14.4
カルシウムmg	317	345
鉄 mg	2.7	3.3
ビタミンA μg RE	207	158
ビタミンB ₁	0.34	0.25
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.33
ビタミンC mg	26	20
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。

