

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (金)	元旦						
2 (土)	保育園休み						
4 (月)	麦ごはん ツナカレー コーンサラダ みかん	胚芽米、じゃがいも、上新粉、押麦、グラニュー糖、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、コーン缶、レモン果汁	カレールー、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: サラダせんべい 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 200 mg
5 (火)	麦ごはん 豆腐入り松風焼き ほうれん草とえのきのお浸し ひじき煮	胚芽米、コッペパン、じゃがいも、押麦、なたね油、粉糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、卵、きな粉・脱皮大豆、大豆(ゆで)、油揚げ、ごま	ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、ひじき	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、ほんだし、食塩	みかん 牛乳 きなこぱん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 253 mg
6 (水)	バターロール 鶏肉のケチャップ焼き 蓮根ソテー 粉ふき芋	じゃがいも、ロールパン、胚芽米、米粉、三温糖、オリブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ水煮缶詰、小魚カップリング、ベーコン	蓮根、葱、にんじん、にら、緑豆もやし、たけのこ(ゆで)、しいたけ、あさつき、しめじ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩、しょうゆ、ほんだし	りんご 牛乳 鮭の炊き込みごはん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 285 mg
7 (木)	塩こんぶご飯 伊達巻き 野菜のおひたし さつま芋の甘煮	胚芽米、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、卵、はんぺん、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、生揚げ	りんご、小松菜、ごぼう、もやし、大根、葱、人参、塩こんぶ、かぶ、椎茸、なめこ、ほうれん草、せり、なす、な、レモン汁、かぶ葉	本みりん、しょうゆ、食塩	いよかん 牛乳 七草がゆ 子どもせんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 238 mg
8 (金)	ごはん 豚肉のすき焼き炒め 茹でブロッコリー 牛蒡煮	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、卵、生揚げ、油揚げ、豆みそ	バナナ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、だいこん、干しぶどう、しめじ、しろたもぎたけ	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	野菜ジュース 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 253 mg
9 (土)	バターロール 鶏肉のオレンジ風味焼き 南瓜煮 もやしときゅうりのナムル	ロールパン、胚芽米、ごま油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かに水煮缶、ごま、干しえび	いよかん、かぼちゃ、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、みかん濃縮果汁、にら	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩、食酢(米酢)	バナナ 牛乳 桜えびとカニの炊き込みごはん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 220 mg
11 (月)	成人の日						
12 (火)	バターロール 豚肉のスペアリブ風 茹でブロッコリー 牛蒡とベーコンの炒め物	ロールパン、じゃがいも、胚芽米、米粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、牛乳(低脂肪)、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター	トマトジュース缶、いよかん、玉葱、ブロッコリー、ごぼう、人参、マーマレード、万能ねぎ、にんにく	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳: 木葉せんべい 牛乳 帆立ごはん ※	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 257 mg
13 (水)	麦ごはん みそチキンかつ ほうれん草ともやしの海苔酢和え 切り干し大根の煮物	さつまいも、胚芽米、さといも、三温糖、片栗粉、押麦、パン粉・生、なたね油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、豆みそ、卵、赤みそ、油揚げ、しらす干し	ほうれん、人参、ごぼう、もやし、大根、ねぎ、切り干し大根、椎茸、なめこ、しめじ、焼きのり	本みりん、しょうゆ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	バナナ 牛乳 ぜんざい	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 234 mg
14 (木)	たらこパスタ ジャーマンポテト 中華スープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、なたね油、ごま油、マカロニ	牛乳、バター、たらこ、ベーコン、豆乳、卵	バナナ、いちごジャム・低糖度、玉葱、緑豆もやし、ねぎ、万能ねぎ、人参、にら、筍、椎茸、焼きのり	しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、パセリ粉	みかん 牛乳 いちごパイ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 183 mg
15 (金)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 三平汁	胚芽米、じゃがいも、さつまいも、押麦、三温糖、小麦粉	牛乳、納豆、クリームチーズ、生クリーム、さけ(塩)、卵、ごま、しらす干し、かつお節	いよかん、ごま、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご 牛乳 さつま芋チーズケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 286 mg
16 (土)	ごはん キーマカレー 粉ふき芋 野菜スープ	胚芽米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、豆乳	玉葱、人参、赤ピーマン、かぶ、いちごジャム、マッシュルーム、キャベツ、セロリー、グリーンピース	カレールー、ケチャップ、食塩、しょうゆ(うすくち)、カレー粉	みかん 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 588 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 201 mg
18 (月)	麦ごはん ポークカレー ひじきサラダ いよかん	胚芽米、じゃがいも、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、大豆(ゆで)、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、いよかん、キャベツ、にんじん、セロリー、きゅうり、えのきたけ、ひじき	カレールー、しょうゆ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳: サラダせんべい 牛乳 甘辛豆	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 239 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (火)	トースト かぼちゃスープ ウインナー入り温野菜サラダ	ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	食パン、胚芽米、なたね油、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、ウインナー、小魚カップリング、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、バター、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たかな(たかな漬)、にんじん	ホワイトソース、食酢(米酢)、コンソメ、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 391 mg
20 (水)	ごはん 魚の胡麻からめ 水菜のお浸し ポテト煮	かみなり汁 バナナ	胚芽米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、片栗粉、くず粉、なたね油、ごま油、白玉粉	牛乳、さくら、木綿豆腐、ごま、かつお節	バナナ、きょうな、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	りんご 牛乳 小豆のういろ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 239 mg
21 (木)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き 野菜炒め 南瓜煮	みそ汁 いよかん	胚芽米、押麦、焼ふ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、豆みそ	いよかん、南瓜、たまねぎ、キャベツ、大根、もやし、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、オイスターソース、しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 189 mg
22 (金)	三色ごはん しらすと野菜のおひたし もずくのすまし汁 りんご		胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、卵、小魚カップリング、しらす干し	りんご、こまつな、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、もずく、さやえんどう	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	いよかん 牛乳:コーンフレーク ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 326 mg
23 (土)	ごはん 焼きししゃも 茹でブロッコリー 蓮根煮	けんちん汁 ミニゼリー	胚芽米、米粉、さいとも、三温糖、なたね油、メープルシロップ	牛乳、ししゃも、豆腐、おから、大豆粉	ブロッコリー、れんこん、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳 おからケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 332 mg
25 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 豚汁 いよかん		じゃがいも、胚芽米、片栗粉、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、ツナ水煮缶、ごま、しらす干し、かつお節	いよかん、こまつな、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、オクラ、焼きのり	しょうゆ、食塩、ほんだし	牛乳:木葉せんべい 牛乳 揚げ芋もち	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 286 mg
26 (火)	焼き鳥丼 ほうれん草ともやしのナムル のっぺい汁 ミニゼリー		胚芽米、米粉、さいとも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆腐、大豆粉、生揚げ、ごま	ほうれんそう、緑豆もやし、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、なめこ、しいたけ、焼きのり	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 米粉ココアむしパン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 221 mg
27 (水)	ライスミルクロール 豆腐ハンバーグ 茹でブロッコリー 春雨ともやしのソテー	わかめスープ ミニゼリー(低年齢児) 小魚カップリング(幼児)	ロールパン、胚芽米、パン粉・生、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、小魚カップリング、卵、しらす干し(半乾燥)、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、緑豆もやし、えのきたけ、にんじん、うめ干し、わかめ(乾)	ケチャップ、中濃ソース、本みりん、ワイン(赤)、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	いよかん 牛乳 梅じゃこごはん	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 331 mg
28 (木)	ごはん 焼魚 雌株和え きんぴら	いも煮汁 バナナ	胚芽米、さいとも、さつまいも、しらたき、三温糖、なたね油、ごま油	さけ(塩)、豚肉(もも)、豆みそ、牛乳、生揚げ、バター、ごま、かつお節	バナナ、ごぼう、にんじん、キャベツ、蓮根、めかぶわかめ、大根、葱、きゅうり、しめじ	しょうゆ、ほんだし	りんご 麦茶 さつまいもスティックパイ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 75 mg
29 (金)	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 水菜のお浸し 南瓜煮	みそ汁 いよかん	胚芽米、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、クリームチーズ、かつお節	いよかん、かぼちゃ、たまねぎ、きょうな、大根、ねぎ、人参、いちごジャム、しょうが、にんにく	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	バナナ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 251 mg
30 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー ツナと蓮根の和え物 茹でブロッコリー	みそ汁 バナナ	胚芽米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ゆであずき缶、卵、ツナ水煮缶、豆みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、はくさい	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ほんだし、食酢(米酢)、食塩	いよかん 牛乳 どら焼き	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 212 mg

※ひかりクッキング2:12日(火)/1:21日(木)クレープを作って、午後おやつとして食べます。

材料の都合により献立が変わる場合があります。ご了承ください。

毎日HPにて献立の写真を掲載していますのでぜひご覧ください。

※低年齢児クラスの懇談会の日のおやつは持ち帰りの出来る袋菓子となります。

(懇談会出席者の兄弟姉妹在園児も同じものを持ち帰ります)