

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 (土)	元旦						
3 (月)	保育園休み						
4 (火)	麦ごはん ポークカレー じゃこ入りサラダ りんご	胚芽米、蒸し切干しいも、じゃがいも、押麦、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、緑豆もやし	カレールウ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、カレー粉、しょうゆ	牛乳:ビスケット 牛乳 子どもせんべい 干し芋	エネルギー 504 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 210 mg
5 (水)	バターロール 鶏肉のケチャップ焼き 春雨ともやしのソテー 粉ふき芋	じゃがいも、ロールパン、胚芽米、三温糖、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、ごま	りんご、白菜、葱、人参、チンゲンサイ、もやし、にら、筍、椎茸、にんにく	本みりん、ケチャップ、食塩、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	いよかん 牛乳 五平餅	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 204 mg
6 (木)	麦ごはん 豚肉のすき焼き炒め ほうれん草ともやしの海苔酢和え ふかし芋	胚芽米、さつまいも、コッペンパン、押麦、なたね油、粉糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、豆みそ、きな粉・脱皮大豆、しらす干し	いよかん、ねぎ、たまねぎ、ほうれん草、緑豆もやし、わかめ(乾)、焼きのり	かつお・煮干し・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ほんだし	りんご 牛乳 きなこぱん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.4 g カルシウム 241 mg
7 (金)	塩昆布ごはん 卵焼き 切り干し大根の煮物 野菜のおひたし	胚芽米、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、卵、生揚げ、油揚げ	小松菜、人参、ごぼう、もやし、大根、葱、切り干し大根、椎茸、塩こんぶ、かぶ、なめこ、ほうれん草、なずな、せり、かぶ・葉	しょうゆ、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)	バナナ 牛乳 七草がゆ 子どもせんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 276 mg
8 (土)	ごはん 鱈の塩焼き 南瓜煮 茹でブロッコリー	胚芽米、米粉、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、あじ、豆乳	かぼちゃ、ブロッコリー、いちごジャム、低糖度、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、食塩、本みりん	みかん 牛乳 いちごの蒸しケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 259 mg
10 (月)	成人の日						
11 (火)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 豚汁	胚芽米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖、米粉	牛乳、納豆、豆乳、きな粉・脱皮大豆、豚肉(もも)、豆みそ、ごま、しらす干し、大豆粉、かつお節	みかん、こまつな、ごぼう、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、だいこん、焼きのり	しょうゆ、ほんだし	牛乳:サラダせんべい 牛乳 きなこケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 298 mg
12 (水)	ごはん 鱈の幽庵焼き 切り干し大根とベーコンの煮物 南瓜煮	じゃがいも、胚芽米、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、さくら、豆みそ、ベーコン、ごま	いよかん、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、わかげ、ゆず果汁、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 フライドポテト ※	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 299 mg
13 (木)	ソースカツ丼 しらすと野菜のおひたし わかめのすまし汁 乳酸菌飲料	胚芽米、小麦粉、パン粉・生、三温糖、なたね油	牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(ロース)、卵、バター、しらす干し	こまつな、いちご、バナナ、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、わかめ(乾)	かつお・煮干し・昆布だし汁、ウスターソース、中濃ソース、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ケチャップ	りんご 牛乳 ココアバナナケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 261 mg
14 (金)	麦ごはん 鶏肉の中華焼き キャベツとベーコンの炒めもの ポテト煮	じゃがいも、胚芽米、さつまいも、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、あずき(乾)、ミルクチップ、ベーコン	キャベツ、にんじん、緑豆もやし、だいこん、ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、ほんだし、食塩	いよかん 牛乳 ぜんざい	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 231 mg
15 (土)	焼きそば さつま芋の甘煮 わかめスープ バナナ	焼きそばめん、胚芽米、さつまいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、さけ水煮缶詰	バナナ、キャベツ、人参、葱、もやし、ピーマン、えのき、椎茸、あさつき、しめじ、わかめ、レモン汁、青のり	中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ほんだし	乳酸菌飲料 牛乳 鮭の炊き込みごはん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 226 mg
17 (月)	麦ごはん チキンカレー ひじきサラダ 乳酸菌飲料	胚芽米、じゃがいも、押麦、焼ふ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、バター、しらす干し(半乾燥)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、きゅうり、えのきたけ、ひじき	カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、カレー粉	牛乳:木葉せんべい 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 249 mg
18 (火)	いなりずし しらすと野菜のおひたし ちゃんこ汁 りんご	胚芽米、食パン、三温糖、しらす、なたね油	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、バター、きな粉・脱皮大豆、しらす干し、ごま	りんご、こまつな、緑豆もやし、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、にら	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	みかん 牛乳 きなこトースト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 326 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 (水)	トースト ウインナー入り温野菜サラダ かぼちゃスープ ミルクチップ	食パン、胚芽米、 なたね油	牛乳、牛乳(低脂 肪)、ウインナー、ミ ルクチップ、生ク リーム、バター、か つお節	かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、だいこ ん、にんじん	ホワイトソース、 しょうゆ、食酢(米 酢)、コンソメ、食 塩、パセリ粉	みかん 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 294 mg
20 (木)	麦ごはん おからのつくね ほうれん草ともやし のナムル 牛蒡煮	胚芽米、小麦粉、 じゃがいも、押麦、 三温糖、片栗粉、 なたね油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 バター、卵、豆み そ、おから、ごま	みかん、たまねぎ、 かぼちゃ、ほうれん 草、ごぼう、もやし、 ねぎ、人参、椎茸、 干しぶどう、しょうが	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん、 食酢(米酢)、食 塩	チーズ 牛乳 南瓜ケーキ ※	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.1 g カルシウム 310 mg
21 (金)	ごはん 魚の竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 茹でブロッコリー	胚芽米、片栗粉、 なたね油、三温糖	牛乳、さわか、大豆 (ゆで)、油揚げ、 豆みそ、さつま揚 げ、ごま	りんご、ブロッコ リー、にんじん、ご ぼう、刻みこんぶ、 だいこん、ねぎ、し めじ、椎茸、しょう が	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん、 しょうゆ(うすくち)	乳酸菌飲料 牛乳 コーンフレーク 子どもせんべい	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 290 mg
22 (土)	ごはん 豚肉のケチャップソテー ポテト煮 もやしときゅうりのナムル	胚芽米、じゃがい も、マカロニ、粉 糖、なたね油、三 温糖、ごま油	牛乳、乳酸菌飲料 、豚肉(もも)、き な粉・脱皮大豆、 豆みそ、ごま	たまねぎ、緑豆も やし、きゅうり、わか め(乾)	ケチャップ、中濃 ソース、しょうゆ、 食酢(米酢)、ほ んだし、食塩	バナナ 牛乳 マカロニのきなこ和え	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 229 mg
24 (月)	元気納豆ごはん 小松菜と白菜の胡麻和え 鮭の粕汁 みかん	さつまいも、胚芽 米、さといも、三温 糖、押麦、なたね 油	牛乳、納豆、さけ (塩)、豆みそ、バ ター、コンデンスミ ルク、ごま、油揚 げ、しらす干し、 卵、かつお節	みかん、こまつな、 はくさい、ごぼう、 ねぎ、だいこん、に んじん、にら、オク ラ、焼きのり	酒かす(清酒)、 しょうゆ、ほんだ し	牛乳: ビスケット 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 323 mg
25 (火)	麦ごはん 豚レバーのかりん揚げ 雌株和え さつま芋の煮物	ぶどうパン、胚芽 米、さつまいも、押 麦、片栗粉、なた ね油、三温糖	牛乳、豚レバー、 絹ごし豆腐、豆み そ、かつお節	いよかん、キャベ ツ、ねぎ、えのきた け、めかぶわかめ、 きゅうり、にんじん、 にんにく、しょうが	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、ケ チャップ、本みり ん、中濃ソース、 しょうゆ	乳酸菌飲料 牛乳 レーズンパン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 249 mg
26 (水)	麦ごはん 鶏肉の葱塩焼き 中華風炒め 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがい も、押麦、ごま油、 三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、さけ(塩)、 クリームチーズ	バナナ、ブロッコ リー、キャベツ、葱、人参、 玉葱、大根、もやし、 にら、椎茸、いちご ジャム、レモン汁、に んにく	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、オイ スターソース、食 塩	みかん 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 208 mg
27 (木)	豚丼 しらすと野菜のおひたし みそ汁 りんご	胚芽米、小麦粉、 じゃがいも、しらす 、三温糖、なたね 油	牛乳、豚肉(肩)、豆 みそ、しらす干し	たまねぎ、りんご、 こまつな、だいこ ん、緑豆もやし、バ ナナ、えのきたけ、 さやえんどう、しょう が	かつお・煮干し・ 昆布だし汁、しょ うゆ、本みりん	チーズ 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 323 mg
28 (金)	ごはん 焼魚 ひじき煮 水菜のお浸し	胚芽米、さといも、 小麦粉、三温糖、 しらす、なたね油	牛乳、さけ、卵、豚 肉、ゆであずき缶、豆 みそ、ミルクチップ、バ ター、大豆、生揚げ、 油揚げ、かつお節	きょうな、にんじん、 もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ、しめ じ、しろたもぎたけ、 しいたけ、ひじき	しょうゆ、本みり ん、ほんだし	バナナ 牛乳 小倉ケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 260 mg
29 (土)	バターロール 鶏肉のBBQ焼き 蓮根ソテー 茹でブロッコリー	ロールパン、胚芽 米、じゃがいも、オ リーブ油、メープル シロップ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ベーコン、 ごま	バナナ、れんこん、 ブロッコリー、か ぶ、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、セ ロリー、にんにく、 わかめ	しょうゆ、ケチャ ップ、ワイン(白)、 食塩、しょうゆ(う すくち)、ウスター ソース、コンソメ	チーズ 牛乳 わかめごはん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 274 mg
31 (月)	麦ごはん チキンカレー ツナとコーンのサラダ いよかん	胚芽米、じゃがい も、米粉、押麦、三 温糖、なたね油	牛乳、豆乳、鶏もも 肉(皮付き)、ツナ 水煮缶、大豆粉	たまねぎ、いよか ん、にんじん、キャ ベツ、ブロッコ リー、だいこん、 コーン缶、きゅうり	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 米粉ココアむしパン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 216 mg

※ひかりクッキング1:12日(水)/2:20日(木)米粉ホットケーキを作って午後おやつとして食べます。

※懇談会の日はそのクラスの午後おやつが持ち帰りの出来るおせんべいになります。

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。