

# 献立表

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		
04 18 月	納豆炒飯 切干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ) ヨーグルト	米、焼ふ、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、バター	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、焼きのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 304 mg
05 19 火	ご飯 タンダリーチキン トマトのサラダ 芽キャベツのスープ	米、ポップコーン、油、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、めキャベツ、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、あおりのり	穀物酢、しょうゆ、食塩、鳥がらだし、パプリカ粉、カレー粉、白こしょう、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ポップコーン	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 177 mg
06 20 水	ご飯 厚焼き卵・ツナ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(芋がら)	米、健康食パン、砂糖、油	牛乳、卵、生クリーム、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	みかん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、干しずいき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ココアクリームサンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 252 mg
07 木	あんかけうどん じゃがベーコン 果物(パイナップル)	じゃがいも、ゆでうどん、米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ベーコン	パイナップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、七草、ねぎ、生わかめ、パセリ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 七草がゆ	エネルギー 367 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 197 mg
08 22 金	チキンカレー 菜果サラダ みそ汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんてん、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 523 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 271 mg
09 23 土	味噌ラーメン 焼きかぼちゃ ヨーグルト	ゆで中華めん、胚芽米、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、ホールコーン缶、ねぎ、にら、塩こんぶ、にんにく、しょうが	鳥がらだし、しょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 269 mg
12 26 火	健康パン たらのトマトバジル焼き キャベツサラダ コーンスープ	健康パン、米、砂糖、片栗粉、オリーブ油、なたね油、ごま油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節、粉チーズ	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、にんにく、バナナ	穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩、バジル粉、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 8.7 g カルシウム 298 mg
13 27 水	醤油ラーメン えびしんじょう 果物(いよかん)	ゆで中華めん、健康食パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、えび、白身魚すり身、はんぺん、卵、しらす干し、粉チーズ	いよかん、ほうれんそう、ホールコーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが、あおりのり	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 398 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 220 mg
14 28 木	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきのマリネ 豆腐みそ汁(なめこ)	米、砂糖、黒みつ、油、オリーブ油	牛乳、豆乳、ぶり、木綿豆腐、生クリーム、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	いちご、きゅうり、なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ、ひじき、かんてん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 223 mg
15 29 金	豚肉のみそ丼 春雨サラダ わかめスープ(キャベツ) 果物(りんご)	米、白玉粉、砂糖、はるさめ、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	みかん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、きゅうり、赤ピーマン、りんご	中華スープ、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 292 mg
16 30 土	カレーうどん ツナじゃが ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶、豚肉(肩ロース)、白ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 289 mg
21 木	あんかけうどん じゃがベーコン 果物(パイナップル)	じゃがいも、ゆでうどん、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ベーコン、ねりあん、きな粉	パイナップル、はくさい、たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、こまつな、いちご、ねぎ、パセリ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツきな粉団子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 208 mg
25 月	ちりめん梅ごはん 飛龍頭 ゆばのすまし汁 果物(みかん)	ねりごま、米、片栗粉	豆乳、牛乳、木綿豆腐、しらす干し、干し湯葉	みかん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、かんてん、うめ干し、えだまめ、干ししいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ごま豆腐	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 34.1 g カルシウム 481 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 ブロッコリー 芽キャベツ ぶり たら みかん いよかん

新年、あけましておめでとございます。今年もよろしくお願ひいたします。

1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろの七草が入った七草粥を食べます。

七草粥には、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄食野菜を補うという意味があります。

保育園でも、7日のおやつに七草粥を提供します。

今月のご当地給食は、25日で近畿地方メニューです。

