

1月 献立表(前半)

認定こども園末光幼稚園

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		
05 ～ 月	ひじき厚揚げ丼 カレー風味スープ バイン缶	米、じゃがいも、砂糖、油、カレー粉、パイ皮	牛乳、厚揚げ、豚肉、ベーコン、粉チーズ	ひじき、たまねぎ、にんじん、だいこん葉、ごま、キャベツ、いんげん、バイン缶、あおのり	牛乳サブレ 牛乳 あおのり チーズパイ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.3 g カルシウム 314 mg
06 ～ 火	ハヤシライス エッグサラダ フルーツゼリー	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、米粉、油、フルーツゼリー、ココア	牛乳、牛肉、卵、ツナ、調整豆乳	たまねぎ、マッシュルーム、バセリ、ブロッコリー、にんじん	牛乳 あられ 牛乳 ココア カップケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 26.7 g カルシウム 189 mg
07 ～ 水	七草がゆ さわらの照り焼きおろしかけ みかん	米、砂糖、油、焼ふ、バター	牛乳、さわら	ほうれんそう、七草、にんじん、かぶ、だいこん、だいこん葉、みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 キャラメル ふうちゃん	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 207 mg
08 ～ 木	ごはん 根菜のごまだれ煮 えのきと油揚げのみそ汁	米、さといも、ホットケーキ粉	牛乳、鶏肉、白みそ、油揚げ、米みそ、チーズ	にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、いんげん、すりごま、えのき、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 400 mg
09 ～ 金	ロールパン 野菜たっぷり卵そぼろ ミルクスープ	ロールパン、砂糖、油、じゃがいも、バター	牛乳、卵、ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、はくさい、ブロッコリー	牛乳 ブリツツ フルーチェ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 214 mg
10 ～ 土	焼きうどん フルーツヨーグルトサラダ	ゆでうどん、じゃがいも	豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、みかん缶、バイン缶、黄桃缶、りんご缶、あおのり	ピスコ ベイクドじゃが	エネルギー 257 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 6.5 g カルシウム 85 mg
13 ～ 火	ごはん 鶏肉のみぞ焼き おかか和え 豆腐汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、米みそ、ちくわ、かつお節、絹豆腐、きな粉	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 195 mg
14 ～ 水	ごはん 中華風煮もの わかめとコーンのスープ	米、食パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉、えび、しらす干し	たまねぎ、にんじん、はくさい、干ししいたけ、たけのこ、チンゲン菜、ねぎ、わかめ、コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 206 mg
15 ～ 木	ごはん 昆布茶DEから揚げ ボテトサラダ ごぼうのみそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、焼ふ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ、米みそ、きなこ	たまねぎ、にんじん、むきえだまめ、ごぼう、わかめ、だいこん葉	牛乳 ビスケット 牛乳 きなこラスク	エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.7 g カルシウム 206 mg
16 ～ 金	わかめごはん ゆで大豆と野菜の卵焼き キャベツとベーコンのスープ	米、じゃがいも、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、水煮大豆、鶏ささみ	わかめ、たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、バセリ	牛乳 ブリツツ 牛乳 ハッシュドボテト	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 184 mg
17 ～ 土	てりやきチキン丼 もやしのみそ汁 オレンジ	米、パイ皮、グラニュー糖、メープルシロップ	鶏肉、卵、米みそ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、焼のり、もやし、キャベツ、ねぎ、オレンジ	ピスコ メープル アーモンドパイ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 63 mg

1月 献立表(後半)

認定こども園末光幼稚園

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		
19 一 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ ポテトスープ	米、マヨネーズ、油 じゃがいも、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、 ベーコン、調整豆乳	マーマレード、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、コーン、たまねぎ、 バセリ、干しうどう	牛乳サブレ 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 186 mg
20 一 火	鮭ピラフ チンゲン菜と肉団子のスープ フルーツゼリー	米、バター、フルーツゼリー、 さつまいも、油、黒糖	牛乳、鮭、鶏ひき肉、 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ひじき、 むきえだまめ、コーン、チング ン菜、えのき、だいこん葉、黒 ごま	牛乳あられ 牛乳 黒糖大学いも	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.1 g カルシウム 198 mg
21 一 水	ごはん 高野豆腐の野菜煮 油揚げのみそ汁	米、砂糖、食パン、 マヨネーズ	牛乳、高野豆腐、豚肉、 油揚げ、米みそ、ツナ	たまねぎ、切り干したいこん、 にんじん、キャベツ、しいた け、えのき、さやいんげん、か ぶ、わかめ、ねぎ	牛乳クラッカー 牛乳 ツナマヨ トースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 227 mg
22 一 木	ごはん 肉じゃが ほれんそうのみそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こんにゃ く、いんげん、えのき、ほうれ んそう、濃縮フルーツミックス 果汁、粉かんてん	牛乳ピスケット 牛乳 フルーツミックス ゼリー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 189 mg
23 一 金	ゆかりごはん 鶏肉と卵のすっぽ煮 豆乳みそ汁	米、フライドポテト、油	牛乳、鶏肉、うずら卵、 米みそ、油揚げ、調整豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、ごぼう、だいこん、ね ぎ、しょうが、ゆかり	牛乳プリツツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 223 mg
24 一 土	びよんびよんチャーハン 蒸し鶏とかぼちゃのスープ みかん	米、小麦粉、油、ごま油	しらす干し、鶏ささみ、 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、コーン、 ほうれんそう、白ごま、かぼ ちゃ、えのき、ねぎ、みかん	ピスコ 肉まん	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 208 mg
26 一 月	ごはん ちくわの磯辺揚げ プロッコリーのごま和え さといものみそ汁	米、さといも、片栗粉、 米粉、油、砂糖、白玉粉	牛乳、ちくわ、米みそ	あおのり、ブロッコリー、にん じん、たまねぎ、えのき、ねぎ	牛乳サブレ 杏仁豆腐	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 121 mg
27 一 火	親子丼 だいこんのみそ汁 フルーツゼリー	米、フルーツゼリー	牛乳、卵、鶏肉、油揚げ、 あずき	たまねぎ、にんじん、しいた け、ねぎ、だいこん、ごぼう、 だいこん葉	牛乳あられ 牛乳 おしるこ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 205 mg
28 一 水	お弁当の日(誕生会) ロールケーキ	小麦粉、砂糖、バター、 白玉粉、	牛乳、卵、生クリーム、 粉チーズ	あおのり、ごま	牛乳クラッカー 牛乳 もちもちチーズ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 244 mg
29 一 木	ごはん マーボー豆腐 はるさめスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、 油、はるさめ、パイ皮、 グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 赤みそ	たまねぎ、にんじん、しいた け、ねぎ、しょうが、にんに く、コーン、わかめ、にら	牛乳ピスケット 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 237 mg
30 一 金	ロールパン 緑黄色野菜の彩りシチュー みかん	ロールパン、米	牛乳、鶏肉、うずら卵、 米みそ、油揚げ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 はくさい、かぼちゃ、赤パブリ カ、ブロッコリー、みかん、れ んこん、しいたけ、ごま	牛乳プリツツ 牛乳 いなり寿司	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 234 mg
31 一 土	菜めしごはん 皿うどん キウイフルーツ	米、乾麺、さつまいも、 バター、油、砂糖	豚肉、かまぼこ、えび	たまねぎ、にんじん、しいた け、もやし、こまつな、はくさ い、ねぎ、キウイフルーツ	ピスコ さつまいもの 甘煮	エネルギー 408 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 4.2 g カルシウム 47 mg