



# 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（屋食・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 パイン缶	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、パイン缶、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、パセリ、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 フリッツ 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、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、あおのり	ビスコ バイクドジャガ	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 鶏肉のみそ焼き 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 ポテトサラダ 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、パセリ	牛乳 フリッツ 牛乳 ハッシュドポテト	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	ビスコ 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 （ 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、 パセリ、干しぶどう	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 （ 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、チンゲン 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 （ 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、切り干しだいこん、 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 （ 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、粉かんでん	牛乳 ビスケット 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 （ 金 ）	ゆかりごはん （鶏肉と卵のすっぱ煮 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 プリッツ 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 （ 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	ビスコ 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 （ 月 ）	ごはん （ちくわの磯辺揚げ ブ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 （ 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 （ 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 （ 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 ビスケット 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 （ 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、赤パプリ カ、ブロッコリー、みかん、れ んこん、しいたけ、ごま	牛乳 プリッツ 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 （ 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、ごまつな、はくさ い、ねぎ、キウイフルーツ	ビスコ 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	