

# 献立表

2025年01月

明優保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	未満児	以上児
06 (月)	ゆかりごはん すまし汁 松風焼き なます	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、パン粉、砂糖、油、焼ふ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、淡色みそ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ぶどう蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.3 g	553 kcal 20.9 g 16.5 g
07 (火)	ごはん りんごゼリー わかめスープ 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃの甘辛煮	米、砂糖、パン粉、さといも、油	牛乳、鶏もも肉、ゼラチン	りんご濃縮果汁、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	かつおだし汁、しいたけだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、洋風だしの素、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 七目粥	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.9 g	525 kcal 24.7 g 11.9 g
08 (水)	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 マカロニサラダ	米、小麦粉、マカロニ、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、さば、木綿豆腐、バター、淡色みそ、かれい	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、レモン果汁、しょうが	かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 レモンクッキー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.3 g	613 kcal 24.5 g 23.3 g
09 (木)	けんちんうどん 大学芋 みかん	さつまいも、干しうどん、米、砂糖、油、黒ごま、すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ	みかん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 みそおにぎり	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.6 g	593 kcal 20.5 g 15.7 g
10 (金)	ごはん なめこ汁 豚肉と生揚げの甘酢炒め キャベツのマヨネーズ和え	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ツナ油漬缶、淡色みそ、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、コーン缶、なめこ、にんにく	煮干だし汁、マヨドレ、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 牛乳もち	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g	536 kcal 23.4 g 18.6 g
14 (火)	ごはん さつまいもスープ 鶏肉のママレードつけ焼き 切干大根のごま和え	米、さつまいも、砂糖、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ゼラチン	ほうれんそう、にんじん、いちごジャム、ねぎ、切り干しだいこん、ママレード	マヨドレ、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、酢	牛乳 牛乳 いちごミルクゼリー せんべい	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.2 g	548 kcal 24.7 g 15.6 g
15 (水)	ごはん みそ汁 魚のオーロラソースかけ 高野豆腐の煮物	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、凍り豆腐、淡色みそ、バター、かれい	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、マヨドレ、酒、食塩	牛乳 牛乳 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.3 g	546 kcal 24.3 g 16.4 g
16 (木)	ごはん すまし汁 豚肉スタミナ炒め ブロッコリーのレモンサラダ	米、食パン、油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ブルーベリージャム、にんじん、にら、たけのこ、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.2 g	529 kcal 23.9 g 15.3 g
17 (金)	マーボー丼 コーンスープ しらす和え バナナ	米、ビーフン、油、片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し、淡色みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ、コーン缶、クリームコーン缶、グリーンピース、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だしの素、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 牛乳 ビーフン炒め	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.0 g	576 kcal 23.3 g 18.5 g
20 (月)	味噌ラーメン マッシュポテト ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、米、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、にんにく、あおのり	マヨドレ、しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 牛乳 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.8 g	522 kcal 22.8 g 17.1 g
21 (火)	ごはん みそ汁 魚の照り焼き バンバンジーサラダ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、さけ、鶏ささ身、バター、淡色みそ、かれい	きゅうり、にんじん、こまつな、もやし、ごぼう、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩	牛乳 牛乳 牛乳 抹茶クッキー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.9 g	562 kcal 25.9 g 18.6 g
22 (水)	ごはん かぼちゃスープ ポークビーンズ しょうゆフレンチ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、こしあん	はくさい、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	牛乳 牛乳 牛乳 あんまん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.0 g	540 kcal 22.8 g 16.2 g
23 (木)	ごはん すまし汁 鶏肉の梅味噌蒸し 大根の煮びたし	米、小麦粉、焼ふ、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、うめ干し、にら、とろろこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酢	牛乳 牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.6 g	484 kcal 24.2 g 13.8 g
24 (金)	ガーリックピラフ 春雨スープ コーンコロッケ いろどりサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、パン粉、はるさめ、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、鶏ひき肉、無塩バター、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、チンゲンサイ、もも缶(白桃)、コーン缶、いちごジャム、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酒、食塩、カレー粉、洋風だしの素	牛乳 牛乳 牛乳 お楽しみデザート いちごケーキ(0~2歳)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.5 g	652 kcal 20.7 g 26.8 g
27 (月)	ごはん みそ汁 チキンカツ きんぴらごぼう	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色みそ、スライスチーズ	ごぼう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう	煮干だし汁、かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.0 g	591 kcal 24.8 g 20.7 g

28	バターチキンカレー 豆腐スープ 火 みかんサラダ )	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、バター	ポルトマト缶詰、はくさい、たまねぎ、マッシュルーム、みかん缶、にら、しめじ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、酒、食塩、カレー粉、カレールウ	牛乳 牛乳 紅茶スコーン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 26.4 g	665 kcal 25.1 g 26.6 g
29	ごはん 小松菜スープ 水 魚のマヨネーズコーンフレーク焼き ウインナーとじゃがいも炒め )	米、じゃがいも、コーンフレーク、パン粉、油	牛乳、かれい、ウインナーソーセージ、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな、塩こんぶ	酢、マヨドレ、しょうゆ、中華だし、素、洋風だし、素、食塩	牛乳 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.3 g	524 kcal 23.6 g 12.2 g
30	ごはん みそ汁 木 豚肉と春雨炒め )	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、中華だしの素	牛乳 牛乳 プリン せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.4 g	531 kcal 21.3 g 14.2 g
31	納豆ごはん すまし汁 金 ツナの味噌卵焼き )	米、ロールパン、油、砂糖、焼ふ	牛乳、卵、挽きわり納豆、鶏もも肉、ツナ油漬缶、淡色みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 ココア揚げパン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 25.5 g	625 kcal 28.5 g 25.0 g

献立の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	以上児	564Kcal	23.7g	18.0g	1.7g
	未満児	523Kcal	22.6g	17.8g	1.6g