



		献立名	材 料 名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1	木		元旦					
2	金		休日					
3	土		休日					
4	日		休日					
5	月	鯖ちらし 高野豆腐の煮物 ほうれん草とコーンのおかか和え ハクサイと若布のみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 砂糖	鯖 卵 高野豆腐 鰯節 若布 味噌 牛乳	胡瓜 人参 枝豆 ほうれん草 コーン 人参 白菜	酢 醤油 醤油 和だし	594	22.3
6	火	鯖の西京焼き ひじきの煮物 大豆とツナのサラダ きのことすまし汁 <おやつ> 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 砂糖 マヨネーズ マカロニ 砂糖	さわら 白みそ ひじき 薄揚げ 鰯節 大豆 ツナ 牛乳 きな粉	人参 枝豆 しめじ えのき 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 塩	599	29.9
7	水	七草雑炊 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーとコーンの浸し 豆腐と卵のみそ汁 <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー	米 里芋 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 若布 味噌 牛乳 イナアガー カルピス	かぶ 人参 七草 いんげん ブロッコリー 人参 コーン	和だし 醤油 醤油 醤油 和だし	530	21.7
8	木	ハンバーグ さつま芋の甘煮 小松菜のソテー コンソメスープ <おやつ> 牛乳 ヨーグルトケーキ	パン粉 砂糖 砂糖 さつま芋 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター	合ミンチ 豆腐 卵 合ミンチ 豆腐 卵 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 小松菜 コーン 人参 玉葱 白菜 えのき	塩胡椒 醤油 醤油 コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	641	23.0
9	金	タコライス じゃが芋のオイル焼き キャベツとハムのサラダ きのこと豆苗のスープ <おやつ> 牛乳 カントリクッキー	米 じゃが芋 油 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター チョコレート	合ミンチ ハム 牛乳 卵	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 人参 えのき しめじ 豆苗	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ コンソメ 塩胡椒 コンソメ コンソメ 醤油	629	21.5
10	土	肉うどん 南瓜の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	牛肉 牛乳	玉葱 椎茸 人参 青葱 南瓜	醤油 醤油	575	21.4
11	日		休日					
12	月		成人の日					
13	火	さばの照り焼き れんごんの金平 ほうれん草ともやしの浸し 豆腐とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 おしるこ	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 白玉粉	さば 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳 豆腐 こしあん	蓮根 ごぼう 人参 枝豆 ほうれん草 人参 もやし 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし	563	25.8
14	水	鶏の唐揚げ ピーマンとツナの炒め物 厚揚げのおろしポン酢和え 若布と蕪のみそ汁 <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	片栗粉 油 砂糖 蕪 砂糖	鶏肉 ツナ 厚揚げ 若布 味噌 牛乳 イナアガー	ピーマン コーン もやし 大根 枝豆 えのき えりんぎ	醤油 鶏がらだし 醤油 ぽん酢 和だし	617	24.6
15	木	<世界の料理 カナダ> サーモンバーガー ブーティン(フライドポテト) ブロッコリーのサラダ クリームチャウダー <おやつ> 牛乳 お菓子	丸パン 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 油 じゃが芋 油	鯖 卵 チーズ ベーコン 牛乳 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 しめじ 人参	コンソメ 塩胡椒 ケチャップ ケチャップ ソース 酢 コンソメ シチュールウ	712	29.9
16	金	豚丼 若きぎの磯辺揚げ かぶのサラダ はんぺんとえのきのすまし汁 <おやつ> 牛乳 天かすおにぎり	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 米 天かす	豚肉 わかさぎ 青のり はんぺん 薄揚げ 牛乳 青のり	人参 玉葱 糸薺 青葱 かぶ ほうれん草 人参 えのき みつば	醤油 塩 醤油 酢 醤油 和だし めんつゆ	611	25.5
17	土	ナポリタン 白菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖	ウインナー 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 白菜 人参	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	617	20.0
18	日		休日					

19	月	〈防災の日メニュー〉 カレー 〈おやつ〉 牛乳 焼きそば	米 ジャガ芋 さつまい芋 焼きそば麺 油	豚肉 牛乳 豚肉 鰹節	玉葱 しめじ 枝豆 人参 キャベツ もやし 青葱	カレールウ ソース	596	22.5
20	火	鶏肉のＢＢＱ マカロニサラダ 人参しりしり オニオンスープ 〈おやつ〉 牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油 砂糖 砂糖	鶏肉 ハム ツナ 卵 牛乳 イナアガー	人参 胡瓜 人参 玉葱 白菜 青葱 フルーツジュース	ソース ケチャップ 醤油 コンソメ 醤油 コンソメ 醤油	600	23.0
21	水	あじフライ 卵の花 ブロッコリーとひじきのサラダ 切干大根のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油 砂糖	あじ おから 鶏ミンチ 薄揚げ 竹輪 ひじき 若布 味噌 牛乳	人参 青葱 ブロッコリー 人参 切干大根	塩胡椒 コンソメ 醤油 醤油 酢 和だし	704	28.0
22	木	肉団子スープ 里芋とコーンの照り焼き 大豆のおかか煮 〈おやつ〉 牛乳 チョコあんぱん	春雨 里芋 砂糖 砂糖 ホットケーキミックス 油	豚ミンチ 豆腐 大豆 鰹節 牛乳 卵 こしあん	白菜 玉葱 人参 えのき 青梗菜 コーン 枝豆	鶏がらだし 醤油 醤油 醤油 ココア	586	23.3
23	金	ひじきご飯 南瓜の甘煮 菜種和え 具だくさんのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 揚げパン	米 砂糖 砂糖 ごま さつまい芋 丸パン 油 砂糖	ひじき 薄揚げ 鶏ミンチ 卵 豆腐 若布 味噌 牛乳	人参 枝豆 南瓜 キャベツ 胡瓜 人参 大根 えのき	醤油 醤油 酢 和だし	621	22.8
24	土	中華丼 豆腐と若布のスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米 砂糖 片栗粉 ごま油 	豚肉 豆腐 若布 牛乳	人参 玉葱 白菜 青梗菜 えのき	醤油 鶏がらだし 鶏がらだし 醤油	594	22.3
25	日	休日						
26	月	カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 高野の卵とじ 豆腐と若布のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 バター	カレイ 納豆 鰹節 高野豆腐 卵 豆腐 若布 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし	597	29.1
27	火	ポークビーンズ さつまい芋のオイル焼き 小松菜とコーンのサラダ キャベツのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 さつまい芋 油 砂糖 油 	豚肉 大豆 牛乳	人参 枝豆 玉葱 トマト缶 小松菜 コーン 人参 キャベツ えのき 青葱	ケチャップ コンソメ コンソメ 塩胡椒 醤油 酢 コンソメ 醤油	603	23.2
28	水	揚げ餃子 大根と平天の煮物 いんげんのツナマヨ和え 豆腐とあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 オレンジゼリー	餃子の皮 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 砂糖	豚ミンチ 平天 ツナ 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ 大根 いんげん コーン 人参 オレンジジュース	鶏がらだし 醤油 醤油 コンソメ 和だし	606	21.4
29	木	筑前煮 切干大根のなます ブロッコリーの浸し ほうれん草とえのきのすまし汁 〈おやつ〉 牛乳 中華おこわ	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 米 もち米 ごま油 砂糖	鶏肉 厚揚げ 竹輪 卵 牛乳 鶏肉	いんげん 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 切干大根 人参 胡瓜 ブロッコリー 人参 もやし ほうれん草 えのき	醤油 酢 醤油 和だし 醤油 オイスターソース 醤油	637	25.3
30	金	麻婆丼 春雨のサラダ 若さぎの竜田揚げ ニラ玉スープ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 片栗粉 砂糖 春雨 片栗粉 油 小麦粉 油 黒糖 ベーキングパウダー	豚ミンチ 豆腐 味噌 ハム わかさぎ 卵 牛乳 豆乳	玉葱 青葱 人参 胡瓜 人参 生姜 ニラ えのき	鶏がらだし 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	647	26.0
31	土	和風スパゲティ 舞茸と青梗菜のスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 バター 	豚肉 牛乳	玉葱 しめじ えりんぎ ほうれん草 人参 青梗菜 舞茸	醤油 鶏がらだし 醤油	539	23.3

※今月は季節の食材・新しい食材として「大根・かぶ・七草・みつば・白菜・みかん」を使用しています。

☆季節の果物

りんご・みかん・バナナなど

☆延長保育のおやつ

月・金・土……お菓子

火・水・木……おにぎり

木……月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。

※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。

※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。