

2024年01月



献立表



国立保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
04 木 18 木	昼食	①チキンカレーライス ②切り干し大根としらすの酢の物 ③棒チーズ ④グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、わかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②ｽﾎﾟﾝｼﾞｹｰｷのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
05 金 19 金	昼食	①ごはん ②お麩とわかめの味噌汁 ③カレイのおろし醤油がけ ④五目煮豆 ⑤りんご	米 焼麩(小町麩) 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	わかめ カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	玉ねぎ 大根 人参、ごぼう りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	①麦茶 ②七草がゆ	米、もち米	鶏もも肉	大根、生姜、七草	麦茶 酒、昆布(だし用)、中華だしの素、塩
06 土 20 土	5日 午後おやつ	①牛乳 ②サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、揚げ油、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
	昼食	①ごはん ②高野豆腐の味噌汁 ③鶏肉と根菜の中華風炒め ④粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	高野豆腐 鶏もも肉	人参 玉ねぎ、人参、大根、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
09 火 23 火	午後おやつ	①牛乳 ②マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
	昼食	①ごはん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④さつま芋のレモン煮 ⑤オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 さつま芋、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉	人参、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、たけのこ、にんにく、生姜 レモン オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油
10 水 24 水	午後おやつ	①牛乳 ②ココアクリームサンド	ブルマンホワイト(冷パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
	昼食	①クリームスパゲティー ②じゃが芋のスープ ③大根とツナのサラダ ④グレープフルーツ(10日)/バナナ(24日)	スパゲティー、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター じゃが芋 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、人参 玉ねぎ 大根、人参 グレープフルーツ(10日)/バナナ(24日)	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
11 木 25 木	午後おやつ	①麦茶 ②鶏おこわ	米、もち米	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩
	昼食	①麦入りごはん ②けんちん汁 ③鶏の照り焼き ④チンゲン菜と人参のソテー ⑤りんご	米、押麦 里芋 三温糖 油	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	大根、人参、ごぼう 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 りんご	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
12 金 26 金	午後おやつ	①牛乳 ②バナナマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
	昼食	①ごはんの海苔佃煮添え ②豆腐と水菜のすまし汁 ③鮭のちゃんちゃん焼き ④中華風きゅうり ⑤みかん	米、三温糖 三温糖、油 ごま油、三温糖	焼きのり 木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 きゅうり、大根 みかん	醤油、みりん風 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩 酢、醤油
13 土 27 土	午後おやつ	①牛乳 ②大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油
	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③豚肉と大根の煮物 ④ブロッコリーのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 醤油
15 月 29 月	午後おやつ	①牛乳 ②豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア
	昼食	①人参ピラフ ②ミネストローネスープ ③鶏肉のチーズパン粉焼き ④花野菜サラダ ⑤グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウイナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
16 火 30 火	午後おやつ	①牛乳 ②米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
	昼食	①麦入りごはん ②里芋の味噌汁 ③豆腐入りミートローフ ④ほうれん草とエリンギのソテー ⑤バナナ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
17 水 31 水	午後おやつ	①牛乳 ②しらすトースト	ブルマンホワイト(冷パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
	昼食	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③かじきのかき揚げ ④紅白なます ⑤みかん	米 さつま芋、小麦粉、揚げ油 三温糖	わかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、削り節(だし用)、酒、塩 酢、塩
22 月	午後おやつ	①牛乳 ②ビーフン	ビーフン、油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう
	昼食	①切干大根ごはん ②かぶの味噌汁 ③豚肉のねぎ塩炒め ④白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤グレープフルーツ	米 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 豚もも肉	切干大根 かぶ、人参 長ねぎ 白菜、ほうれん草 グレープフルーツ	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 米みそ、醤油、削り節(だし用)
	午後おやつ	①牛乳 ②ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		ベーキングパウダー、醤油

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	472kcal	20.2g	15.9g	528kcal	21.9g	15.9g