

献立表

令和5年1月

宮前おおぞら保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
04 水	昼食	① 子キンカレーライス 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、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切り干し大根 グレープフルーツ	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油	582 20.8 17.0	520 19.8 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー		
05 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ キャベツと人参のソテー ⑤ オレンジ	米、押麦 里芋 三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	大根、人参、ごぼう 生姜 キャベツ、人参 オレンジ	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	473 21.7 15.8	423 19.9 15.6
	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	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう		
06 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご	米 片栗粉、油、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ さば 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ 大根、万能ねぎ 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)	503 22.1 16.8	445 20.5 15.8
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥(非常食使用)	アルファ化米		大根、大根の葉、七草	削り節(だし用)、塩、醤油、昆布(だし用)		
07 土	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	油揚げ 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	549 25.1 16.3	490 22.8 16.2
	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		
10 火	昼食	① 麦入りごはん 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 グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、小麦粉、揚げ油 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 グレープフルーツ	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	566 20.9 17.3	503 19.5 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーン	ビーン、油、ごま油	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		
11 水	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 りんご	米、バター じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 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 りんご	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	609 25.1 14.6	521 22.5 14.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② だまこもちのぜんざい	もち米、米、三温糖	牛乳 あずき(乾)		塩		
12 木	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 納豆和え ⑤ みかん	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖	油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき ひきわり納豆、かつお節	玉ねぎ ほうれん草、えのき茸 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 醤油	561 22.8 20.4	484 20.0 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油		
13 金	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 さつま芋のレモン煮 ⑤ パナナ	米、三温糖 三温糖、油 さつま芋、三温糖	焼のり 木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン パナナ	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	570 25.2 10.6	505 22.8 11.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ロイヤルローフ(バタ)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア		
14 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	522 24.0 17.3	492 21.9 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのおべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
16 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご	米 片栗粉、油、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	油揚げ さば 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ 大根、万能ねぎ 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)	597 26.7 26.7	518 24.2 23.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう		
17 火	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ パナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、 コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ウインナー(卵乳なし) ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 パナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	559 22.5 17.5	495 20.6 17.0
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
18 水	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、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干し大根 グレープフルーツ	カレールー、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油	582 20.8 17.0	520 19.8 17.0
	午後おやつ	①牛乳 ②スポンジケーキのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー		
19 木	昼食	①ごぼん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華風さゆり ⑤オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	558 22.5 21.4	492 20.3 19.9
	午後おやつ	①牛乳 ②しらすトースト	ロイヤルローフ(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
20 金	昼食	①麦入りごぼん 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みかん	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 みかん	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	542 23.1 15.1	481 21.1 15.2
	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		
21 土	昼食	①ごぼん ②さつまいもの味噌汁 ③豚肉と大根の煮物 ④ブロッコリーのおかか和え	米 さつまいも 油、三温糖、ごま油	油揚げ 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	549 25.1 16.3	490 22.8 16.2
	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		
23 月	昼食	①切干大根ごぼん 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オレンジ	米 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 豚もも肉	切干し大根 かぶ、人参 長ねぎ 白菜、ほうれん草 オレンジ	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)	541 24.8 16.8	482 22.5 16.5
	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		
24 火	昼食	①麦入りごぼん 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グレープフルーツ	米、押麦 じゃが芋 さつまいも、小麦粉、揚げ油 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 グレープフルーツ	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	566 20.9 17.3	503 19.5 16.9
	午後おやつ	①牛乳 ②ビーフン	ビーフン、油、ごま油	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		
25 水	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りんご	米、バター じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 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 りんご	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	594 22.5 19.2	508 20.4 18.4
	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		
26 木	昼食	①麦入りごぼん ②ミネストローネスープ ③豆腐入りミートローフ ④納豆和え ⑤みかん	米、押麦 じゃが芋 ドライパン粉、油、三温糖	油揚げ 木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき ひきわり納豆、かつお節	玉ねぎ ほうれん草、えのき茸 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 醤油	530 25.3 18.0	457 21.9 16.7
	午後おやつ	①牛乳 ②ココアプリン	三温糖	牛乳 牛乳、豆乳ホイップ、ゼラチン	いちご	ココア		
27 金	昼食	①ごぼんの海苔佃煮添え ②豆腐と水菜のすまし汁 ③鮭のちゃんちゃん焼き ④さつまいものレモン煮 ⑤バナナ	米、三温糖 三温糖、油 さつまいも、三温糖	焼のり 木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン バナナ	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	576 22.9 14.2	511 21.1 14.5
	午後おやつ	①牛乳 ②大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油		
28 土	昼食	①ごぼん ②小松菜の味噌汁 ③厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	もやし、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	552 24.0 17.3	492 21.9 17.0
	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		
30 月	昼食	①ごぼん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華風さゆり ⑤オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	558 22.5 21.4	492 20.3 19.9
	午後おやつ	①牛乳 ②しらすトースト	ロイヤルローフ(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
31 火	昼食	①クリームスバゲティー ②白菜スープ ③キャベツとれんこんのツナサラダ ④バナナ	スバゲティ、クリームコーン缶、 コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	559 22.5 17.5	495 20.6 17.0
	午後おやつ	①麦茶 ②中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		

※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。
 ☆6日のおやつは七草メニューです。
 ☆11日のおやつは鏡開きメニューです。
 ☆26日のおやつはお誕生会メニューです。
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

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	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	492kcal	21.2g	16.9g	558kcal	23.2g	17.5g