


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(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		
4	ごはん 松風焼き 水 大根と人参の甘酢あえ 豆腐のすまし汁	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ、あおのり	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.3 g カルシウム 248 mg
5	ごはん ユーリンチー 木 ブロッコリーと人参のおかか和え 豆腐とわかめのスープ	米、食パン、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 シュガーラスク	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 202 mg
6	焼きそば じゃが芋のチーズ焼き 金 もやしのスープ フルーツゼリー	じゃがいも、焼きそばめん、米、バター、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、キャンディーチーズ、鶏ひき肉	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、ねぎ、あおのり、はくさい、だいこん	牛乳 クラッカー チーズ 雑炊	エネルギー 416 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 111 mg
7	てりやき野菜丼 じゃがいものみそ汁 土 バナナ	米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ、わかめ	ブリッツ ジャムサンド	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 5.4 g カルシウム 45 mg
10	ごはん 擬製豆腐 火 キャベツの酢の物 えのきのスープ	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、えのき、にんじん、しいたけ、さやえんどう、ごま、わかめ、ひじき	牛乳 あられ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.4 g カルシウム 256 mg
11	ハヤシライス 海藻サラダ 水 みかん	米、白玉粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、あずき	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ひじき、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 ぜんざい	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 221 mg
12	ごはん さけの照り焼き 木 もやしのナムル けんちん汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	りんご濃縮果汁、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、ごま、粉かんでん	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 203 mg
13	ロールパン 豚肉のカレー焼き 金 ひじきとほうれん草のサラダ 野菜スープ	ロールパン、米	牛乳、豚肉	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき、すりごま	牛乳 ビスコ 牛乳 ごましおむすび	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 233 mg
14	ベーコンとトマトのスパゲティ 粉ふき芋 土 白菜のスープ	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉	豆乳、ベーコン	はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、ごまつな、にんじん、あおのり	クラッカー ホットケーキ	エネルギー 357 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 5.4 g カルシウム 74 mg
16	チキンピラフ 野菜とひじきのあえもの 月 かぶのスープ フルーツゼリー	米、さつまいも、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	かぶ、ミックスベジタブル、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、すりごま、ひじき	牛乳 フリッツ 牛乳 さつまいものかりんとう	エネルギー 474 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 275 mg
17	ごはん 肉豆腐 火 きゅうりと人参の昆布あえ もやしのみそ汁	米、フライドポテト、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのき、にんじん、塩こんぶ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 270 mg
18	お弁当の日 (誕生会) 水 カップケーキ 	食パン、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖	牛乳、とろけるチーズ、豆乳、ベーコン、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、ピーマン	牛乳 サブレ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 310 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 238 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	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	3時おやつ	
19 木	ごはん 肉じゃが 小松菜とコーンの和え物 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉	ごまつな、たまねぎ、しらたき、にんじん、コーン、さやえんどう、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 ごまちゃんすこう	エネルギー 560 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 297 mg
20 金	ごはん さばのごま焼き きゅうりの酢の物 豚汁	米、さつまいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、焼き豆腐、豆乳、豚肉、米みそ、しらす干し、油揚げ	きゅうり、にんじん、しめじ、板こんにゃく、ごぼう、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 284 mg
21 土	スパゲティナポリタン ペイクドじゃが キャベツのスープ	スパゲティ、じゃがいも、食パン、砂糖、油	ベーコン、きな粉	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、ピーマン、ごま、わかめ	クラッカー きな粉パン	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 53 mg
23 月	ツナとひじきのチャーハン かぼちゃサラダ 豆乳スープ	米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豆乳、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、卵、豚ひき肉、ハム、かつお節	はくさい、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、えのき、にんじん、もやし、コーン、ピーマン、しいたけ、ねぎ、ひじき、あおのり	牛乳 フリッツ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 219 mg
24 火	ごはん 炒り豆腐 きゅうりのゆかりあえ 小松菜のすまし汁	米、米粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豆乳、おから、卵、鶏ひき肉、油揚げ	きゅうり、にんじん、ごまつな、たまねぎ、えのき、いんげん、干しいたけ	牛乳 あられ 牛乳 おからドーナツ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 281 mg
25 水	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華あえ 豆腐とわかめのスープ	米、米粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ハム、きな粉	きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 198 mg
26 木	しぐれ御飯 にんじんと豆腐のサラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、牛肉、豆乳、米みそ、油揚げ	りんご、にんじん、コーン、きゅうり、ごぼう、ねぎ、すりごま、しょうが、わかめ	牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 226 mg
27 金	ロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく	牛乳 ビスケット 牛乳 ゆかりむすび	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 198 mg
28 土	豚肉の甘みそ丼 けんちん汁 りんご	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、りんご、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、赤ピーマン、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	ビスコ さつま芋の レモン煮	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 82 mg
30 月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、焼ふ、バター、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース	牛乳 クラッカー 牛乳 おふラスク	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 288 mg
31 火	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ あったか汁	米、さといも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごまつな、コーン、黒ごま、しょうが	牛乳 フリッツ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 199 mg