

# 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 土	豚丼 具だくさんみそ汁 バナナ	米、油、砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、はくさい、なす、すりごま、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	サブレ 五平餅	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 113 mg
6 月	ごはん 松風焼き 大根と人参の甘酢あえ 麩のすまし汁	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、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 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 218 mg
7 火	ごはん ユーリンチー 小松菜とコーンの和え物 豆腐のみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、コーン、わかめ	牛乳ビスコ 牛乳 雑炊	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.4 g カルシウム 267 mg
8 水	ごはん 肉豆腐 かぶのみそ汁 りんご	米、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、かぶ、りんご、たまねぎ、ねぎ、えのき、粉かんでん、わかめ、しょうが	牛乳クラッカー 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 259 mg
9 木	ごはん ぶりの照り焼き もやしのごま酢あえ はくさいのみそ汁	米、米粉、油、砂糖、黒砂糖	牛乳、ぶり、豆乳、米みそ、油揚げ	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、すりごま、わかめ	牛乳ブリッツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 224 mg
10 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ かぼちゃのスープ	ロールパン、米、マカロニ、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マーマレード	牛乳あられ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 187 mg
11 土	焼きそば ベイクドじゃが にら卵スープ	焼きそばめん、じゃがいも、白玉粉、油	ゆであずき缶、絹ごし豆腐、豚肉、卵	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、あおのり	サブレ 白玉ぜんざい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.1 g カルシウム 66 mg
14 火	ドライカレーライス 切干し大根のサラダ みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	みかん、ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、干しぶどう、トマトピューレ、ごま、粉かんでん、にんにく、しょうが	牛乳ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 236 mg
15 水	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ハム、米みそ	きゅうり、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、コーン、わかめ、しょうが	牛乳ビスコ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 197 mg
16 木	ごはん 肉じゃが けんちん汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、きな粉	にんじん、たまねぎ、しらたき、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ねぎ	牛乳クラッカー 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 208 mg
17 金	ごはん さばのみそ煮 きゅうりの酢の物 小松菜のすまし汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、ちくわ、きな粉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、わかめ、しょうが	牛乳ブリッツ 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 249 mg
18 土	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	スパゲティ、米、砂糖	ベーコン	たまねぎ、バナナ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、しめじ、キャベツ	あられ ゆかりむすび	エネルギー 449 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.3 g カルシウム 35 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 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		
20 月	ハヤシライス 海藻サラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、牛肉、ツナ油漬缶、豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、マッシュルーム、ひじき、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 こまつな蒸しパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 236 mg
21 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、かつお節	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しぶどう、ごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 オートミールスナック	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 212 mg
22 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 野菜のゆかりあえ 麩のみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、バター、砂糖、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵、米みそ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース、ねぎ、わかめ、ごま	牛乳 ビスコ 牛乳 さつま芋クッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.5 g カルシウム 304 mg
23 木	ごはん さけの麹焼き じゃが芋のきんぴら おかず汁	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、卵	にんじん、ピーマン、なす、たまねぎ、えのき、ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 224 mg
24 金	ロールパン 豚肉のカレー焼き かぼちゃサラダ もやしスープ	ロールパン、米	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し	かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、ごま	牛乳 プリッツ 牛乳 じゃこごまむすび	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.4 g カルシウム 222 mg
25 土	てりやき野菜丼 五目みそ汁 パイン	米、さつまいも、さといも、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ、油揚げ	パイン缶、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	あられ さつま芋の レモン煮	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 64 mg
27 月	チャーハン もやしの中華風和え物 豆乳スープ	米、油、砂糖、ごま油、パイ皮	牛乳、豆乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのき、ピーマン、あおのり	牛乳 サブレ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 211 mg
28 火	ごはん 田舎煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米、さといも、フランスパン、砂糖、無塩バター、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ	バナナ、れんこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、レモン果汁、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 レモンラスク	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 210 mg
29 水	お弁当の日 (誕生日) スノーボールクッキー	米粉、小麦粉、砂糖、油、粉糖	牛乳	パイン缶	牛乳 ビスコ 牛乳 パインケーキ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 165 mg
30 木	ごはん 炒り豆腐 白菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁	米、フライドポテト、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ	はくさい、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、干しいたけ	牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 256 mg
31 金	カレーライス かみかみサラダ みかん	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、さきいか	みかん、りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、グリーンピース、粉かてん	牛乳 プリッツ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 198 mg

