



2023年1月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
4	水	じゃが芋とひき肉のカレー マカロニサラダ チーズ	米・押麦	豚肉・大豆ミート	玉ねぎ・人参	麦茶	541	17.3	13.6	306	1.6
			じゃが芋・油・カレールウ	豆乳	コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			マカロニ・ノンマヨネーズ・砂糖	チーズ	グリーンピース	麦茶	650	21.9	15.2	393	2.1
			小麦粉・BP・砂糖・塩・いちごジャム・果糖	豆乳	紅白蒸しパン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
5	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 鮎とわかめの味噌汁	米	鶏肉	切干大根・人参	麦茶	528	19.3	18.5	236	1.0
			砂糖	油揚げ	いんげん	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			麩	わかめ・味噌	玉ねぎ	牛乳	641	24.3	22.7	239	1.2
			小麦粉・砂糖・油	牛乳		ちんすこう	Kcal	g	g	m g	g
6	金	あんかけうどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん	豚肉	長ねぎ・人参	麦茶	498	15.5	7.9	177	1.1
			片栗粉・砂糖		白菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			さつま芋・ゼリー		ほうれん草	牛乳	593	19.5	8.5	226	1.3
			米	牛乳・鶏肉	かぶ・大根・七草刻み	七草粥	Kcal	g	g	m g	g
7	土	豚丼 豆腐と油揚げのすまし汁 りんご	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	401	13.4	11.1	72	1.1
			油	豆腐	いんげん	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖	油揚げ	りんご	麦茶	471	16.7	12.0	90	1.3
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		スコーン	Kcal	g	g	m g	g
10	火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 小松菜と大根の味噌汁	米	鶏肉・大豆ミート	人参・いんげん	麦茶	558	24.4	17.4	365	1.9
			油・砂糖・ノンマヨネーズ	厚揚げ・さつま揚げ	きゅうり・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			強力粉・ドライイースト・砂糖	ひじき・味噌	大根	牛乳	685	31.0	20.9	455	2.4
			小麦粉・ココア・砂糖・油・BP	牛乳・豆乳		手作りパン	Kcal	g	g	m g	g
11	水	麦ご飯 鮎のマヨコーンクリーム焼き ナムル じゃが芋と玉ねぎのスープ	米・押麦	鮎	コーン・コーンクリーム缶	麦茶	462	14.7	15.3	173	0.6
			ノンマヨネーズ・砂糖	竹輪	ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま・ごま油・じゃが芋		人参・玉ねぎ	牛乳	559	18.3	18.1	219	0.7
			小麦粉・ココア・砂糖・油・粉糖	牛乳		ココアのスノーボール	Kcal	g	g	m g	g
12	木	ご飯 豚肉のブルコ風 キャベツの納豆和え 鮎とえのきのすまし汁	米	豚肉	生姜・にら・人参	麦茶	442	16.5	14.2	185	0.8
			香辛・砂糖	味噌	玉ねぎ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油・麩	納豆	キャベツ・えのき	牛乳	515	20.6	16.1	204	1.0
			パイシート・グラニュー糖	牛乳		ミニクワッサン	Kcal	g	g	m g	g
13	金	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 白菜ともやしのスープ	食パン・いちごジャム	豚肉	玉葱・コーン	麦茶	466	14.1	13.9	58	0.8
			パン粉・ケチャップ・砂糖	大豆ミート	きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			油・じゃが芋・ノンマヨネーズ		白菜・もやし	麦茶	571	17.7	17.3	71	1.1
			米・砂糖・ごま	味噌		五平餅	Kcal	g	g	m g	g
14	土	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ゼリー	スパゲティ	豚肉	長ねぎ・しめじ	麦茶	455	13.7	6.4	32	1.3
			油・砂糖	ウィンナー	えのき	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			じゃが芋・ゼリー	海苔	人参	麦茶	551	17.0	6.9	39	1.6
			米	かつお節		おかかおにぎり	Kcal	g	g	m g	g
16	月	トマトハヤシライス ピーマンサラダ オレンジ	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	493	16.8	9.8	250	1.6
			ハヤシルウ・ピーマン	牛乳	マッシュルーム・トマト缶	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖・ごま油	なた	きゅうり・オレンジ	麦茶	582	20.9	10.0	319	2.0
			片栗粉・砂糖	きな粉・豆乳		豆乳もち	Kcal	g	g	m g	g
17	火	ご飯 豚肉の生姜焼き しらす和え わかめの味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜	麦茶	481	18.3	11.6	265	1.7
			油・砂糖	しらす	キャベツ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油	わかめ・味噌	コーン・長ねぎ	牛乳	577	23.3	14.9	283	2.0
			小麦粉・砂糖・油	牛乳		メロンパントースト	Kcal	g	g	m g	g
18	水	ご飯 のり塩から揚げ 白菜のおかか和え 豆腐としめじのすまし汁	米	鶏肉	にんにく・生姜	麦茶	455	24.2	15.9	173	1.1
			塩こうじ・片栗粉	青海苔・かつお節	人参・白菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			油・砂糖・小麦粉	豆腐	もやし・しめじ	牛乳	550	30.5	18.8	219	1.3
			お菓子・ゼリーの素	牛乳		お菓子・二色きらきらゼリー	Kcal	g	g	m g	g

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ有）となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では様々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
19	木	食パン ミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ	食パン・ブルーベリージャム	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	536	15.4	16.3	115	1.9
			マカロニ・マカロン・砂糖・ケチャップ	牛乳・チーズ	キャベツ・コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			パン粉・砂糖・ノンマヨネーズ	ツナ・油揚げ	小松菜	麦茶	644	19.3	18.7	146	2.4
			米・さつま芋・果糖・砂糖			さつま芋おにぎり	Kcal	g	g	m g	g
20	金	味噌ラーメン キャベツのごま和え ゼリー	中華麺	豚肉	ほうれん草・コーン	麦茶	461	19.1	14.7	299	1.1
			ごま油・ごま	味噌	長ねぎ・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ゼリー	なた	人参・もやし	牛乳	554	24.0	17.9	319	1.3
			小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖	牛乳・豆乳・豆腐	かぼちゃ	かぼちゃドーナツ	Kcal	g	g	m g	g
21	土	チキンピラフ もやしとコーンのスープ りんご	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	384	10.1	11.3	46	1.3
			油		グリーンピース・もやし	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖		コーン・りんご	麦茶	449	12.4	12.3	57	1.6
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		蒸しパン	Kcal	g	g	m g	g
23	月	ご飯 タンドリーチキン ひじき煮 大根としめじの味噌汁	米	鶏肉	人参	麦茶	501	19.0	18.6	240	1.8
			ノンマヨネーズ・砂糖・ケチャップ	ひじき・油揚げ	グリーンピース	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ソース・カレールウ	味噌	大根・しめじ	牛乳	622	24.3	22.9	308	2.2
			マカロニ・油	牛乳・塩昆布	人参・キャベツ	塩昆布の Pasta	Kcal	g	g	m g	g
24	火	食パン ウィンナーと白湯のシチュー コールスロー みかん	食パン・いちごジャム	ウィンナー	玉ねぎ・人参	麦茶	541	14.9	16.1	148	1.5
			じゃが芋・シチュールウ・油	牛乳	白菜・コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖・ノンマヨネーズ		キャベツ・きゅうり・みかん	麦茶	663	18.6	19.2	176	1.9
			米・砂糖	海苔・納豆	もやし・人参	納豆巻き	Kcal	g	g	m g	g
25	水	タコライス 春雨サラダ わかめスープ	米・押麦	豚肉	キャベツ・玉ねぎ	麦茶	546	17.6	17.7	212	1.2
			油・ケチャップ・ソース	大豆ミート	にんにく・人参・トマト缶	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			カレー粉・春雨・砂糖	なた	きゅうり・もやし・えのき	牛乳	669	22.0	21.5	271	1.4
			ホットケーキミックス・油・小麦粉・砂糖	牛乳	りんご	りんごのクランブルマフィン	Kcal	g	g	m g	g
26	木	ご飯 鮎の照り焼き パンパンジーサラダ 根菜のすまし汁	米	鮎	人参・きゅうり	麦茶	500	21.1	16.0	224	1.2
			油・砂糖	ささみ	もやし・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			ごま油	味噌	ごぼう・大根	牛乳	615	26.8	20.0	286	1.5
			小麦粉・BP・砂糖・油・ケチャップ	牛乳・鶏肉・チーズ	にんじん・コーン・玉ねぎ・人参・コーン	ピザまん	Kcal	g	g	m g	g
27	金	ご飯 チキンカツ ほうれん草の納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・小麦粉・パン粉	鶏肉	もやし・ほうれん草	麦茶	537	23.4	21.2	205	0.8
			油・ソース・砂糖	納豆	人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			マカロニ・ゼリーの素	油揚げ	玉ねぎ	牛乳	640	29.5	24.7	261	1.0
			片栗粉・砂糖・あんこ・お菓子	牛乳・アイスクリン・ホイップ・きりか	みかん缶	★おたのしみ★	Kcal	g	g	m g	g
28	土	高野豆腐のそぼろ丼 真沢山汁 オレンジ	鶏肉	高野豆腐	人参・玉ねぎ	麦茶	388	11.3	11.6	42	1.0
			砂糖		生姜・長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			油		大根・オレンジ	麦茶	453	14.1	12.5	51	1.3
			小麦粉・砂糖・油			クッキー	Kcal	g	g	m g	g
30	月	★二人参ピザパン丼 切干大根と厚揚げの味噌汁 ゼリー	米・押麦	豚肉・大豆ミート	長ねぎ・もやし	麦茶	530	23.0	21.0	275	0.9
			ごま・ごま油	厚揚げ	人参・★黄色い人参	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖・ゼリー	味噌	にら・切干大根	牛乳	638	29.0	24.8	352	1.0
			麩・豆乳マーガリン	牛乳・青海苔		青海苔スナック鮎	Kcal	g	g	m g	g
31	火	ツナの和風パスタ コーンスープ りんご	スパゲティ	ツナ	玉ねぎ・人参・えのき	麦茶	538	16.7	10.6	208	0.8
			ごま油		キャベツ・にんにく・コーン	お菓子	Kcal	g	g	m g	g
			砂糖		コーンクリーム缶・りんご	牛乳	653	21.0	12.5	202	0.9
			米・わかめおにぎりの素	牛乳・鮭フレーク		鮭わかめおにぎり	Kcal	g	g	m g	g

★神奈川県（横浜市瀬谷区）の農家さんと提携して作った【黄色い人参】です。

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	506	18.5	15.3	217	1.2
3歳以上児	612	23.3	18.1	260	1.5

