

# 2024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		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	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
			Kcal	g	g	mg	g	g	g	mg	g	
4	木	大豆ミートのキーマカレーライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦・ノンマヨネーズ 油・カレールウ・マカロニ・砂糖 いちごジャム・食紅・BP 小麦粉・上新粉・油・砂糖	豚肉 大豆ミート・豆乳 チーズ 豆乳	玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 紅白蒸しパン	546 Kcal 645 Kcal	26.2 g 32.1 g	11.7 g 13.2 g	255 mg 318 mg	1.2 g 1.4 g	
5	金	味噌肉うどん かぼちゃの甘煮 ゼリー	うどん 砂糖 ゼリー 米	豚肉 油揚げ・わかめ 味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根・七草刻み	麦茶 お菓子 牛乳 七草粥	523 Kcal 624 Kcal	19.0 g 23.4 g	10.8 g 12.0 g	201 mg 237 mg	1.2 g 1.5 g	
6	土	豚丼 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 砂糖・油 ごま油 小麦粉・BP・油・砂糖	豚肉 高野豆腐 りんご	玉ねぎ 人参 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン	391 Kcal 450 Kcal	12.8 g 15.3 g	8.9 g 9.6 g	64 mg 78 mg	1.1 g 1.3 g	
9	火	ご飯 甘辛チキン ひじき煮 大根と油揚げの味噌汁	米 ケチャップ 砂糖 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	鶏肉 ひじき・さつま揚げ 油揚げ・味噌 牛乳・豆乳	にんにく 人参 大根	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳ココアマフィン	497 Kcal 591 Kcal	18.6 g 22.9 g	16.9 g 19.8 g	237 mg 283 mg	1.5 g 1.8 g	
10	水	麦ご飯 肉豆腐 小松菜と竹輪の味噌和え じゃが芋と玉ねぎのスープ	米・押麦 白滝・砂糖 小松菜・かつお節 小麦粉・片栗粉・砂糖・油・粉糖	豚肉 豆腐・竹輪 海苔・かつお節 牛乳	人参・玉ねぎ 小松菜 もやし	麦茶 お菓子 牛乳 スノーボール	488 Kcal 571 Kcal	15.5 g 19.1 g	12.7 g 15.9 g	275 mg 289 mg	1.2 g 1.4 g	
11	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 茎わかめのサラダ 鮎としめじのすまし汁	米 油・片栗粉 鮎・ごま油 中華麺・油・ソース・砂糖	鯖 茎わかめ なると 牛乳・豚肉	生姜・白菜 人参 しめじ キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば	434 Kcal 504 Kcal	16.2 g 19.5 g	16.0 g 18.6 g	159 mg 198 mg	1.4 g 1.7 g	
12	金	ご飯 豚肉のブルコギ風 コーンサラダ ABCスープ	米・ノンマヨネーズ 香辛・砂糖・ごま油 片栗粉・油・マカロニ 食パン・味噌・マヨネーズ・メープルシロップ	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	生姜・にら・きゅうり 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト	449 Kcal 531 Kcal	14.9 g 18.2 g	12.6 g 14.3 g	199 mg 235 mg	1.3 g 1.6 g	
13	土	チキンライス 野菜のすまし汁 ゼリー	米 油・ケチャップ ゼリー 小麦粉・上新粉・油・砂糖・BP	鶏肉 油・片栗粉 豆乳	玉ねぎ・人参 大根 しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン	348 Kcal 395 Kcal	10.2 g 12.0 g	6.5 g 6.6 g	29 mg 34 mg	0.6 g 0.7 g	
15	月	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ 油揚げと玉ねぎのスープ	スパゲティ ソース・ケチャップ 油・砂糖 米・ごま油	豚肉 大豆ミート さつま揚げ・油揚げ 牛乳・豚肉	人参・トマト缶・きゅうり にんにく・切干大根 玉ねぎ・キャベツ キャベツ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 中華風だまこ汁	501 Kcal 588 Kcal	23.0 g 28.0 g	16.5 g 19.2 g	230 mg 287 mg	1.3 g 1.6 g	
16	火	豚肉と野菜のあんかけ丼 わかめのすまし汁 みかん	米・押麦 油・ごま油 砂糖・片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉 わかめ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・キャベツ 生姜・にんにく 長ねぎ・みかん	麦茶 お菓子 牛乳 あんこスコーン	475 Kcal 564 Kcal	17.2 g 21.1 g	12.8 g 14.6 g	281 mg 338 mg	1.4 g 1.7 g	
17	水	食パン 冬野菜のシチュー ひじきサラダ ゼリー	食パン・いちごジャム・じゃが芋 シチュールウ・油・砂糖 ノンマヨネーズ・ゼリー 米・ごま	鶏肉 牛乳 ひじき 塩昆布	白菜・大根 キャベツ・人参 きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 塩昆布おにぎり	494 Kcal 578 Kcal	13.6 g 16.7 g	10.7 g 13.4 g	183 mg 174 mg	1.5 g 1.8 g	
18	木	ご飯 イズミル風ハンバーグ ビーフンサラダ コーンスープ	米・パン粉・じゃが芋 ケチャップ・油・カレー粉 砂糖・ビーフン・ごま油 小麦粉・BP・油・豆乳マージン・砂糖	鶏肉 牛乳 ひじき 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・パセリ きゅうり・人参・コーン 長ねぎ・コーンクリーム缶 レモン汁	麦茶 お菓子 牛乳 クッキーのシロップかけ	521 Kcal 613 Kcal	14.4 g 17.3 g	17.5 g 20.4 g	164 mg 204 mg	1.4 g 1.7 g	

日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		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	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
			Kcal	g	g	mg	g	g	g	mg	g	
19	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜ともやしのおかか和え 小松菜とえのきずまし汁	米・砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス・ケチャップ・油	豚肉 厚揚げ・大豆ミート かつお節・竹輪 牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 白菜・もやし 小松菜・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 アメリカンドック風	523 Kcal 623 Kcal	23.0 g 28.4 g	19.4 g 22.9 g	315 mg 381 mg	1.2 g 1.4 g	
20	土	鶏野菜丼 鮎とわかめスープ オレンジ	米 油・砂糖 鮎 小麦粉・BP・油・砂糖	鶏肉 わかめ 豆乳	人参 玉ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン	377 Kcal 432 Kcal	10.1 g 11.9 g	9.9 g 10.9 g	58 mg 71 mg	1.5 g 1.7 g	
22	月	ご飯 鶏肉の照り焼き すき昆布煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 高野豆腐・味噌 刻み昆布・さつま揚げ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・オレンジゼリー	435 Kcal 505 Kcal	19.5 g 23.7 g	14.6 g 16.9 g	224 mg 279 mg	1.5 g 1.7 g	
23	火	ポークカレーライス ほうれん草の納豆和え ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 カレールウ・ゼリー 鮎・砂糖・豆乳マージン	豚肉 豆乳 納豆 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック鮎	481 Kcal 571 Kcal	18.5 g 22.7 g	13.8 g 15.8 g	212 mg 252 mg	0.8 g 1.0 g	
24	水	★二人参ピビンパ 豆腐となめこのすまし汁 りんご	米 砂糖・ごま ごま油 米・あんこ	豚肉 大豆 牛乳	長ねぎ・もやし・にら・生姜 にんにく・しめじ・なめこ ★黄色い人参・人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 おしるこ風	523 Kcal 615 Kcal	21.7 g 26.9 g	11.5 g 14.4 g	258 mg 268 mg	0.7 g 0.7 g	
25	木	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 みかん	中華麺 ごま油・砂糖 さつま芋 小麦粉・BP・砂糖・油・ケチャップ	豚肉 味噌 なると 牛乳・鶏肉・チーズ	もやし・人参 キャベツ みかん	麦茶 お菓子 牛乳 ピザまん	431 Kcal 500 Kcal	16.9 g 20.4 g	14.4 g 16.6 g	222 mg 276 mg	1.0 g 1.2 g	
26	金	ご飯 鮎のバター醤油焼き風 ナムル・フライドポテ ABCスープ・ゼリー	米・豆乳マージン・ごま油・ごま じゃが芋・油・マカロニ・ゼリー 油揚げ ドライイースト・油・グラニュー糖	豚肉 竹輪 油揚げ 牛乳・豆乳	キャベツ・もやし 人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	549 Kcal 656 Kcal	19.1 g 23.5 g	19.3 g 22.7 g	245 mg 292 mg	1.5 g 1.8 g	
27	土	和風あんかけ丼 ポトフ風 オレンジ	米 油・片栗粉 じゃが芋 小麦粉・油・砂糖	豚肉 油・片栗粉 じゃが芋 小麦粉・油・砂糖	玉ねぎ・キャベツ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー	368 Kcal 421 Kcal	10.5 g 12.3 g	8.4 g 9.0 g	30 mg 35 mg	1.1 g 1.3 g	
29	月	チキンハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉 牛乳 チーズ 味噌	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・キャベツ きゅうり・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	586 Kcal 695 Kcal	22.8 g 27.8 g	10.1 g 11.1 g	178 mg 222 mg	1.6 g 1.9 g	
30	火	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のツナ和え 切干大根と鮎の味噌汁	米 砂糖・油 白滝・鮎 パイシート・いちごジャム	豚肉 ツナ 豆腐・味噌 牛乳	白菜・人参 小松菜・キャベツ 切干大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ジャムのくるくるパイ	445 Kcal 526 Kcal	16.8 g 20.5 g	14.9 g 17.1 g	238 mg 284 mg	1.0 g 1.2 g	
31	水	食パン ウィンナーと白粥のシチュー 春雨サラダ ゼリー	食パン・ブルーベリージャム シチュールウ・油・香辛・砂糖 ごま油・ごま・ゼリー 米	ウィンナー 牛乳 なると 鮎フレーク	白菜・人参 マッシュルーム・もやし きゅうり・玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 鮎おにぎり	510 Kcal 599 Kcal	14.2 g 17.4 g	10.2 g 12.7 g	162 mg 147 mg	1.4 g 1.6 g	

★神奈川県（横浜市瀬谷区）の農家さんの地場野菜【黄色い人参】です。天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

\* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

\* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

\* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	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	495	18.5	14.0	223	1.3
3歳以上児	584	22.6	16.4	261	1.5

