



2025年1月

どんぐりこども園予定献立表



日	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	午後おやつ	Kcal					
4	土	豚丼 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	373	11.4	8.3	50	0.8	
			砂糖・油	高野豆腐	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			ゼリー			麦茶	402	13.2	7.9	28	0.9	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
6	月	チキンハヤシライス ピーフンサラダ チーズ	米・押麦・ビーフン・ごま油	鶏肉	玉ねぎ	麦茶	540	25.8	8.0	360	2.0	
			油・ハヤシルウ・砂糖	豆乳・チーズ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			小麦粉・米粉・砂糖・油	なたと	マッシュルーム	麦茶	610	30.9	8.1	436	2.3	
			BP・食紅・いちごジャム	豆乳		紅白蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g	
7	火	たぬきうどん さつま芋の甘煮 みかん	うどん	鶏肉	長ねぎ・白菜	麦茶	488	14.4	6.4	55	1.1	
			天かす・砂糖	わかめ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			さつま芋	海苔	みかん	麦茶	543	16.8	5.2	63	1.3	
			米	鶏肉	大根・七草刻み	七草粥	Kcal	g	g	mg	g	
8	水	ご飯 肉豆腐 ツナサラダ しめじと長ねぎの味噌汁	米	豚肉	人参・玉ねぎ・コーン	麦茶	448	16.7	15.6	205	1.2	
			白滝・砂糖	豆腐・味噌	キャベツ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			ノンマヨネーズ	ツナ	長ねぎ・しめじ	牛乳	512	19.6	17.8	247	1.4	
			じゃが芋	牛乳		コンソメ風フライドポテト	Kcal	g	g	mg	g	
9	木	ガバオライス風 人参と竹輪の味噌和え 鮎と油揚げのすまし汁	米・押麦	鶏肉・大豆ミート	玉ねぎ・ピーマン	麦茶	571	18.4	20.3	206	0.9	
			油・ソース・麩・砂糖	竹輪・かつお節	パプリカ・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			小麦粉・片栗粉・油	海苔・油揚げ	白菜・もやし	牛乳	648	21.9	23.1	249	1.0	
			砂糖・ココア・粉糖	牛乳		ココアスノーボール	Kcal	g	g	mg	g	
10	金	ご飯 豚肉のブルコギ風 ナムル ABCスープ	米・ごま・片栗粉・マカロニ	豚肉	生姜・にら	麦茶	564	20.9	17.1	336	1.4	
			春雨・砂糖・ごま油	味噌・豆腐	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			強力粉・イースト・カレー粉	かまぼこ	もやし・玉ねぎ	牛乳	648	24.9	19.7	346	1.7	
			豆乳マージン・油・パン粉・砂糖	牛乳・豆乳・豚肉		手作りパン	Kcal	g	g	mg	g	
11	土	鶏野菜丼 大根のすまし汁 みかん	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	362	9.3	9.3	49	0.6	
			油・砂糖		大根・しめじ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			お菓子		みかん	麦茶	388	10.6	9.2	27	0.7	
						お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
14	火	タコライス マカロニサラダ もずくスープ	米・押麦・ノンマヨネーズ	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	麦茶	542	21.3	17.6	280	1.6	
			油・ケチャップ・ソース	大豆ミート	トマト缶・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			カレー粉・マカロニ・砂糖	もずく	コーン・長ねぎ	牛乳	609	25.3	18.8	337	1.8	
			アガー・砂糖・お菓子	牛乳	りんごジュース	りんごゼリー・お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
15	水	ちゃんぽん風ラーメン 切干大根の煮物 オレンジ	中華麺	豚肉	コーン・キャベツ・もやし	麦茶	582	23.9	12.4	355	1.9	
			砂糖	豆乳	にんにく・生姜・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			小麦粉・砂糖・油	かまぼこ・さつま揚げ	人参・いんげん・オレンジ	牛乳	674	28.4	13.9	430	2.3	
			BP・あんこ	牛乳・豆乳		あんまん	Kcal	g	g	mg	g	
16	木	食パン ウィンナーと白菜のシチュー ごま和え りんご	食パン・いちごジャム	ウィンナー	白菜・玉ねぎ・人参	麦茶	546	16.6	13.8	150	1.5	
			油・シチュールウ	牛乳	マッシュルーム・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			砂糖・ごま		キャベツ・もやし・りんご	麦茶	618	19.7	15.2	180	1.7	
			米・砂糖	ツナ・海苔	きゅうり	ツナ海苔巻き	Kcal	g	g	mg	g	
17	金	ご飯 鮎の味噌煮 ひじきサラダ ひらひらスープ	米	鯛	生姜・長ねぎ	麦茶	564	21.5	19.0	321	0.9	
			砂糖・ノンマヨネーズ	豚肉	キャベツ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			餃子の皮	味噌・ひじき	人参・玉ねぎ	牛乳	648	25.6	22.0	327	1.0	
			小麦粉・黒糖・油・BP	牛乳・豆乳		黒糖スコーン	Kcal	g	g	mg	g	
18	土	チキンライス 鮎とわかめのすまし汁 ゼリー	米	鶏肉	玉ねぎ	麦茶	356	8.8	8.5	45	0.6	
			油・ソース・ケチャップ	わかめ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			麩・ゼリー			麦茶	381	10.0	8.2	22	0.7	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	

*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。

日	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	午後おやつ	Kcal					
20	月	ご飯 甘辛チキン すき昆布煮 大根と油揚げの味噌汁	米	鶏肉	にんにく	麦茶	516	22.4	21.1	303	1.6	
			ケチャップ	刻み昆布・高野豆腐・油揚げ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			砂糖	さつま揚げ・味噌	大根	牛乳	581	26.8	24.1	366	1.9	
			パイシート・グラニュー糖	牛乳		ミニクワッサン	Kcal	g	g	mg	g	
21	火	きのこの和風パスタ ささみサラダ 小松菜と長ねぎのスープ	スパゲティ	豚肉・ささみ	人参・キャベツ・にんにく	麦茶	589	25.3	14.7	243	1.1	
			砂糖	大豆ミート	白菜・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
				なたと	小松菜・長ねぎ	牛乳	667	30.1	15.3	291	1.3	
			米・ごま	豚肉・油揚げ	人参	きつねおにぎり	Kcal	g	g	mg	g	
22	水	ご飯 豚大根 おなか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米	豚肉	大根・人参	麦茶	465	19.2	14.3	226	1.7	
			油	かつお節・竹輪	いんげん・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			砂糖	豆腐・味噌	キャベツ・玉ねぎ	牛乳	532	22.7	16.1	273	1.9	
			食パン・ノンマヨネーズ	牛乳・粉チーズ・しらす	コーン	しらすチーズトースト	Kcal	g	g	mg	g	
23	木	ご飯 ハンバーグ 切干大根のサラダ コーンスープ	米	豚肉	玉ねぎ・切干大根	麦茶	515	18.2	13.6	200	1.2	
			デミグラスソースの素	大豆ミート	もやし・人参・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			ごま油・砂糖	さつま揚げ	コーンクリーム缶・長ねぎ	牛乳	581	21.6	14.9	241	1.4	
			小麦粉・砂糖・油	牛乳		ちんすこう	Kcal	g	g	mg	g	
24	金	から揚げカレー 納豆和え ゼリー	米・押麦・じゃが芋・カレー粉・油	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	599	24.5	23.9	279	1.6	
			小麦粉・片栗粉・ゼリーの素	豆乳	にんにく・生姜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			トッピングシュガー	納豆	キャベツ・もやし	牛乳	690	29.2	28.0	277	1.9	
			メープルシロップ・お菓子	牛乳・アイスクリーム・ホイップ		★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g	
25	土	和風あんかけ丼 野菜のすまし汁 オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	366	10.5	7.7	52	0.7	
			片栗粉・油	キャベツ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			じゃが芋	オレンジ		麦茶	392	12.0	7.3	30	0.8	
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
27	月	ご飯 松風焼き 春雨サラダ わかめスープ	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・もやし	麦茶	478	18.0	14.7	263	0.9	
			パン粉・砂糖	大豆ミート・味噌	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			ごま・春雨・ごま油	なたと・わかめ	長ねぎ	麦茶	535	21.4	16.3	318	1.0	
			コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	みかん缶	みかんヨーグルト	Kcal	g	g	mg	g	
28	火	ご飯 鮎のバター醤油焼き風 鶏肉入りきんぴら 鮎と切干大根のすまし汁	米	鮎	ごぼう	麦茶	514	21.5	16.9	236	1.2	
			砂糖・豆乳マージン	鶏肉	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			白滝・ごま油・麩	竹輪・豆乳マージン	切干大根	牛乳	575	25.5	17.9	283	1.4	
			白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	牛乳・豆腐・粉チーズ		ボンデケーキ	Kcal	g	g	mg	g	
29	水	スタミナ納豆丼 ひじき煮 なめこの味噌汁	米・押麦	鶏肉・大豆ミート	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	598	23.8	18.8	316	1.1	
			砂糖・ごま油	納豆・ひじき	もやし・生姜・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			小麦粉・砂糖・油	油揚げ・味噌	いんげん・なめこ・しめじ	牛乳	694	28.3	21.6	382	1.3	
			練乳・BP	牛乳	抹茶	抹茶ミルクマフィン	Kcal	g	g	mg	g	
30	木	食パン かぶのシチュー かぼちゃの甘煮 ゼリー	食パン・フルベリージャム	鶏肉	かぶ・玉ねぎ	麦茶	596	19.1	14.7	312	1.6	
			油・シチュールウ	牛乳	マッシュルーム・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			砂糖・ゼリー		かぼちゃ	牛乳	679	22.8	16.2	377	1.9	
			米・砂糖・ごま・ごま油	牛乳・味噌・干しエビ	にら	中華風五平餅	Kcal	g	g	mg	g	
31	金	ご飯 すき焼き風煮 スパゲティサラダ もやしとチンゲン菜のすまし汁	米	豚肉	白菜・人参・長ねぎ	麦茶	532	20.4	17.9	256	1.0	
			白滝・砂糖・油	豆腐	きゅうり・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g	
			スパゲティ・ノンマヨネーズ		もやし・チンゲン菜	牛乳	609	24.3	20.7	249	1.2	
			鮎・豆乳マージン・砂糖	牛乳・きな粉		きな粉スナッ	Kcal	g	g	mg	g	

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	509	18.8	14.5	222	1.2
3歳以上児	575	22.2	16.0	251	1.4

