

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
1 火	ご飯 鮭の幽庵焼き ひじきの炒り煮 即席漬け(かぶ) みそ汁(豆腐・ほうれん草) 果物	水稲穀粒(精白米)／しらたき／なたね油／三温糖1kg	しろさけ／ひじき／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ゆず(果汁、生)／にんじん／さやいんげん／かぶ／温州蜜柑(早生、生)／玉葱／ほうれんそう	牛乳 肉まん おやつ昆布	エネルギー たんぱく質	565 kcal 27.0 g
2 水	豆腐の落し揚げ 蒸しさつまいも 小松菜の磯和え 白菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホール)／かたくり粉1kg／なたね油／さつまいも	木綿豆腐／豚ひき肉／ひじき／刻みのり／ベーコン短冊	にんじん／グリーンピース(ゆで)／こまつな／はくさい／玉葱／生椎茸／チンゲンツアイ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 パンプディング 果物	エネルギー たんぱく質	593 kcal 19.6 g
4 金	南瓜パン 魚のフライ フレンチサラダ トマト すまし汁 果物	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油	まがれい／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	きゅうり／キャベツ／にんじん／トマト／温州蜜柑(早生、生)／玉葱／ほうれんそう	麦茶 いなり寿司 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	505 kcal 22.7 g
5 土	鶏そぼろ丼 肉じゃが お浸し みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉／豚小間／かつお加工品(かつお節)／生わかめ／こんぶ	さやえんどう／玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／りょくとうもやし／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 マカロニナポリ おやつ昆布	エネルギー たんぱく質	543 kcal 23.1 g
7 月	スパゲティミートソース 白菜とリンゴのサラダ 粉ふき芋 ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハムスライス／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／りんご／はくさい／ブロッコリー／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	497 kcal 21.9 g
8 火	中華丼 中華サラダ 蒸し南瓜 むらくも汁 果物	水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／ごま油	豚小間／大正えび／焼き豚／たまご／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／りょくとうもやし／きゅうり／日本かぼちゃ／生椎茸／根み	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー たんぱく質	586 kcal 22.3 g
9 水	クロワッサン 鮭のチーズ焼き ハワイアンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	クロワッサン／なたね油	べにざけ／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	きゅうり／キャベツ／にんじん／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン	麦茶 梅おかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	488 kcal 21.1 g
10 木	野菜しょうゆラーメン 鶏肉のねぎ塩焼き 金時豆煮 スティック甘酢漬け	中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホール)／なたね油／三温糖1kg	焼き豚／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／いんげんまめ(豆きんとん)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／ねぎ／だいこん／きゅうり	飲むヨーグルト チヂミ 果物	エネルギー たんぱく質	482 kcal 20.1 g
11 金	茶飯 おでん レンコンきんぴら 白菜の柚子漬け 果物	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	さつま揚げ／がんもどき／焼き竹輪	だいこん／にんじん／れんこん／はくさい／ゆず(果皮、生)／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 すいとんとぼと 果物	エネルギー たんぱく質	569 kcal 19.4 g
12 土	焼きうどん さつま芋煮 大根の梅ドレサラダ トマト 沢煮椀	うどん(ゆで)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	豚小間	キャベツ／にんじん／生椎茸／にら／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)うす塩180g／トマト／ごぼう／ねぎ	麦茶 チャーハン ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	495 kcal 18.1 g
14 月	ライ麦パン 鶏肉の黄金焼き コーンサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ライ麦パン／とうもろこし缶詰(ホール)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊	きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／レタス／玉葱	牛乳 フルーツコンフレーク せんべい	エネルギー たんぱく質	515 kcal 20.4 g
15 火	お赤飯 めだいの照焼き 紅白なます 蒸しさつまいも 紅白すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米)／陸稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／三温糖1kg／さつまいも／焼きふ(車ふ)	金時豆(乾)／ちだい／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	だいこん／にんじん／根みつば／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 2色おはぎ おやつ昆布	エネルギー たんぱく質	507 kcal 21.8 g
16 水	チキンソリア ジャーマンポテト 人参甘煮 ブロッコリー 野菜スープ 果物	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／なたね油／三温糖1kg	鶏小間／牛乳／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／ブロッコリー／ほうれんそう／たけのこ／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 かぼちゃのパイ 果物	エネルギー たんぱく質	575 kcal 20.0 g
17 木	菜めし 鶏肉のマーマレード焼き かぶのそぼろ煮 酢の物 なめこ汁 果物	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／マーメイド(低糖度)／かたくり粉1kg／三温糖1kg	しらす干し(微乾燥品)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／生わかめ／木綿豆腐	こまつな／かぶ／玉葱／きゅうり／キャベツ／なめこ／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ピザ 果物	エネルギー たんぱく質	588 kcal 26.5 g
18 金	肉うどん ししゃもの磯辺揚げ 金時豆煮 厚揚げと小松菜のみそ炒め 果物	うどん(ゆで)／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	豚小間／ししゃも(生干し)／たまご／あおのり20g／いんげんまめ(豆きんとん)／生揚げ	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ホットケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	584 kcal 22.2 g
						脂 質	16.8 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	20.0 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	17.2 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	12.7 g
						食塩相当	2.0 g
						脂 質	13.6 g
						食塩相当	2.2 g
						脂 質	16.9 g
						食塩相当	2.2 g
						脂 質	16.5 g
						食塩相当	2.0 g
						脂 質	10.0 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	17.3 g
						食塩相当	2.2 g
						脂 質	11.1 g
						食塩相当	2.3 g
						脂 質	20.5 g
						食塩相当	2.2 g
						脂 質	3.9 g
						食塩相当	1.6 g
						脂 質	19.6 g
						食塩相当	1.6 g
						脂 質	18.2 g
						食塩相当	2.2 g
						脂 質	23.1 g
						食塩相当	2.2 g

*食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
19 土	カレーチャーハン コーンサラダ かぼちゃ煮 ブロッコリー 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし缶詰(ホール)/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg	焼き豚/かつお加工品(かつお節)	ねぎ/にんじん/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/日本かぼちゃ/ブロッコリー/玉葱/生椎茸	麦茶 煮込みうどん ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	475 kcal 19.8 g
21 月	さんまの蒲焼き丼 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐) 果物	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/白ごま(乾)	さんま/鶏若鶏肉ひき肉/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	だいこん/ほうれんそう/にんじん/玉葱/葉ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 大学芋 果物	エネルギー たんぱく質	588 kcal 20.1 g
22 火	えびグラタン グリーンサラダ 蒸し南瓜 のっぺい汁 果物	マカロニ(セモリナ)/薄力粉/有塩バター/なたね油	大正えび/ベーコン短冊/牛乳/油揚げ	にんじん/玉葱/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/セロリー/日本かぼちゃ/温州蜜柑(普通、生)/だいこん/こまつな	麦茶 茶漬け 果物	エネルギー たんぱく質	476 kcal 19.9 g
24 木	人参パン 骨付きバーグ ポテトサラダ 付け合わせ さつま芋のポターージュ	ロールパン/フライドポテト/パン粉(乾燥)/なたね油/じゃがいも/さつま芋/有塩バター/薄力粉	牛乳/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/ブロッコリー/ミニトマト	麦茶 ケーキ 果物	エネルギー たんぱく質	590 kcal 20.0 g
25 金	カレーライス ほうれんそうとコーンのソテー 蒸しさつま芋 海藻サラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/有塩バター/薄力粉/とうもろこし缶詰(ホール)/ごま油	豚小間/生わかめ/焼き豚/油揚げ カレーライス作り (3~5才合同)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう/日本かぼちゃ/きゅうり/はくさい/葉ねぎ	麦茶 塩やきそば ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	545 kcal 20.9 g
26 土	和風スパゲッティ さつま芋とりんごの重ね煮 イタリアンサラダ カリフラワー すまし汁	スパゲッティ/なたね油/さつま芋/三温糖1kg/有塩バター/オリブ油/焼きふ(観世ふ)	焼き豚/刻みのり/プロセスチーズ/ロースハムスライス/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/生椎茸/ぶなしめじ/えのきたけ/青ピーマン/りんご/干しぶどう/きゅうり/トマト/セロリー/カリフラワー/ほうれんそう	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	588 kcal 23.9 g
28 月	ご飯 チンジャオロース 中華サラダ トマト 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg/緑豆はるさめ	豚小間/焼き豚/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	たけのこ(ゆで)/青ピーマン/りょくとうもやし/きゅうり/にんじん/きくらげ(乾)/トマト/玉葱/にら	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー たんぱく質	592 kcal 22.5 g
29 火	さつま芋ごはん 魚の照焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の磯和え 味噌汁(豆腐) 果物	水稲穀粒(精白米)/さつま芋/ごま(いり)/じゃがいも/三温糖1kg	あずき(乾)/まがれい/鶏若鶏肉ひき肉/刻みのり/木綿豆腐/生わかめ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	にんじん/玉葱/さやえんどう/ほうれんそう/キャベツ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 コーンマコロン 果物	エネルギー たんぱく質	593 kcal 26.1 g
30 水	黒糖ロールパン レバーのかりんとう揚げ 春雨の中華サラダ 付け合わせ ベーコンスープ 果物	ロールパン/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/緑豆はるさめ/ごま油	豚肝臓/ベーコン短冊	きゅうり/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/ミニトマト/温州蜜柑(普通、生)/だいこん/玉葱/ぶなしめじ	麦茶 鮭おにぎり 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	489 kcal 20.3 g

冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



1日 幽庵焼き

和食の焼き物のひとつで幽庵地(醤油・酒・みりんの調味液に柚子やカボスの輪切りを入れたもの)を用いた魚の漬け焼きです。幽庵焼きは、江戸時代の茶人で、食通でもあった北村祐庵(堅田幽庵)が創案したとされています。保育園では、鮭の切り身を使用して、醤油・酒・みりんを1:1:1で合わせ、柚子を加えて作った漬けだれで焼き上げます。

