



予定献立表(通園)

令和6年1月分



実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
4 木	ごはん	にんじん豆腐 いんげんとプロッコリーのごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、卵、米みそ	みかん缶、プロッコリー、いんげん、ねぎ、にんじん	エネルギー 330 たんぱく質 14.7 カルシウム 151 食物繊維 4.7 食塩 1.4	パバロア
5 金	ごはん	松風焼き、プロッコリー さつまいもりんごきんとん 小松菜と花麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、さつまいも、麩、油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、米みそ	黄桃缶、たまねぎ、プロッコリー、りんご、こまつな	エネルギー 365 たんぱく質 15.3 カルシウム 128 食物繊維 2.2 食塩 1.3	おかき
9 火	ごはん	かじきのあずま煮、いんげん 小松菜人参海苔かつお和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、かつお節	こまつな、かぶ、バナナ、いんげん、にんじん、かぶの葉、のり、しょうが	エネルギー 343 たんぱく質 16.1 カルシウム 177 食物繊維 4.5 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐
10 水	ごはん	ミートボールのトマトクリーム キャベツとプロッコリーのサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	ダノン、牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、冷凍豆腐、バター、チーズ	だいこん、キャベツ、トマト、ゴールデンキウイ、プロッコリー、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 337 たんぱく質 13.2 カルシウム 177 食物繊維 2.5 食塩 1.1	ココア蒸しパン
11 木	ごはん	豆腐のチーズ焼き、プロッコリー 切り干し大根煮つけ なすとキャベツの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳、お汁粉	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、小豆、チーズ、油揚げ、米みそ	なす、りんご、プロッコリー、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん	エネルギー 317 たんぱく質 13.3 カルシウム 217 食物繊維 3.4 食塩 1.8	デザートが付くためおやつなし
鏡開き							
12 金	青菜ごはん	えび玉 春雨サラダ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、卵、えび	みかん缶、チンゲンサイ、こまつな、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 310 たんぱく質 14.4 カルシウム 152 食物繊維 3.8 食塩 1.5	フルーツヨーグルト
15 月	ごはん	鮭のマヨ焼き キャベツとプロッコリーのごま和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ	かぶ、白桃缶、プロッコリー、キャベツ、かぶの葉、いんげん、にんじん	エネルギー 300 たんぱく質 16.3 カルシウム 145 食物繊維 2.7 食塩 1.2	かぼちゃ蒸しパン
16 火	スパゲッティ ミートソース	プロッコリー人参ツナのスープ 里芋と青梗菜のスープ くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	スパゲティ、里芋、小麦粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	プロッコリー、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	エネルギー 339 たんぱく質 14.6 カルシウム 132 食物繊維 4.0 食塩 1.6	ミルクゼリー
17 水	ごはん	鶏のつくね煮、いんげん かぼちゃプロッコリーのごまマヨネーズ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ	りんご、とうがん、かぼちゃ、プロッコリー、いんげん、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが	エネルギー 331 たんぱく質 14.2 カルシウム 125 食物繊維 4.7 食塩 1.2	プリン
18 木	食パン いちごジャム	マカロニグラタン ラタトゥイユ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	食パン、小麦粉、マカロニ、油、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、バター、チーズ	かぶ、みかん缶、トマト、たまねぎ、なす、ズッキーニ、かぶの葉、にんじん、マッシュルーム、いちごジャム、グリーンピース、にんじん	エネルギー 309 たんぱく質 13.4 カルシウム 183 食物繊維 4.6 食塩 1.7	りんご蒸しパン

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
19 金	ごはん	鶏唐揚げやさいあんかけ ほうれん草と白菜のお浸し なすと麩の味噌汁 くだもの(キウイ) ダノン、みたらし団子	米、片栗粉、油、麩、砂糖	ダノン、鶏肉、米みそ、かつお節	なす、ゴールデンキウイ、ほうれん草、ほうれん草、ねぎ、にんじん、いんげん	エネルギー 338 たんぱく質 17.7 カルシウム 155 食物繊維 3.4 食塩 1.3	デザートが付くためおやつなし
通園お楽しみ会							
22 月	カレー ライス	キャベツとみかんのサラダ 冬瓜と小松菜のスープ くだもの(バナナ) ウルトラミルク	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、チーズ、バター	とうがん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、こまつな、きゅうり、にんにく、かんでん	エネルギー 310 たんぱく質 10.5 カルシウム 126 食物繊維 5.1 食塩 1.1	フレンチトースト*
23 火	ごはん	チキントマト煮 大根とハムのサラダ じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム	白桃缶、だいこん、トマト、きゅうり、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、にんにく	エネルギー 311 たんぱく質 14.9 カルシウム 96 食物繊維 4.9 食塩 1.5	バナナマフィン
24 水	ごはん	さわらの味噌焼き、マッシュポテト キャベツ人参めしんソー かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、さわかみ、みそ、バター	キャベツ、かぶ、黄桃缶、かぶの葉、にんじん、しめじ	エネルギー 316 たんぱく質 15.2 カルシウム 138 食物繊維 4.7 食塩 1.4	チーズ蒸しパン
25 木	さくらえび ごはん	小田巻蒸し キャベツ人参海苔かつお和え 小松菜と花麩のすまし汁 くだもの(りんご) ヨーグルト	米、片栗粉、そうめん、麩	ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、干しえび、かつお節	キャベツ、りんご、こまつな、にんじん、いんげん、しいたけ、のり	エネルギー 317 たんぱく質 15.4 カルシウム 192 食物繊維 2.9 食塩 1.5	ミルク餅(きな粉)*
通所新年会							
26 金	ごはん	マーボナス 人参と白菜小松菜のナムル 卵・ほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ	なす、バナナ、はくさい、ほうれん草、こまつな、ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	エネルギー 307 たんぱく質 13.0 カルシウム 150 食物繊維 3.2 食塩 1.1	ミルクココアプリン
29 月	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き、プロッコリー ツナマヨひじきサラダ 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(キウイ) ダノン	米、里芋、マヨネーズ、油、ごま、片栗粉、砂糖	ダノン、鶏肉、ツナ缶、米みそ	ゴールデンキウイ、プロッコリー、いんげん、チンゲンサイ、にんじん、ひじき	エネルギー 338 たんぱく質 17.3 カルシウム 172 食物繊維 4.6 食塩 1.5	パバロア
30 火	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース 白菜人参キャベツのゆかり和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、パン粉、片栗粉	牛乳、冷凍豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、みかん缶、はくさい、キャベツ、にんじん	エネルギー 325 たんぱく質 15.2 カルシウム 146 食物繊維 3.2 食塩 1.2	ホットケーキ
31 水	ごはん	鶏肉のマーレド焼き、いんげん カレーポテト 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	だいこん、バナナ、いんげん、こまつな、にんじん、たまねぎ、マーレド	エネルギー 305 たんぱく質 15.6 カルシウム 110 食物繊維 5.6 食塩 1.3	チーズマフィン

【給食予定】

1月11日 鏡開き デザートに、お汁粉が付きます。(おやつなし)

1月19日 通園お楽しみ会 デザートに、みたらし団子が付きます。(おやつなし)

1月25日 通所新年会 桜えびごはんを提供します。



お楽しみに★