



予 定 献 立 表(通園) 令和7年1月分



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		
6 月	ゆかりごはん	にんじん豆腐 いんげんとブ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、ブロッコリー、いんげん、ねぎ、にんじん	エネルギー 331 たんぱく質 14.7 カルシウム 151 食物繊維 4.7 食塩 1.4	バナナマフィン 
		七草粥 鯉のちゃんちゃん焼き さつまいもりんごきんとん 小松菜と花魁のすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、さつまいも、麴、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、米みそ	白桃缶、キャベツ、りんご、たまねぎ、せり、こまつな、にんじん	エネルギー 312 たんぱく質 15.8 カルシウム 122 食物繊維 2.4 食塩 1.3	
7 火		ごはん 鶏肉ピカタ風、ブロッコリーステーキ キャベツとにんじんのごまヨサダ じゃがいもほうれん草のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、バター、チーズ	キャベツ、黄桃缶、ほうれん草、にんじん	エネルギー 336 たんぱく質 16.9 カルシウム 126 食物繊維 4.4 食塩 1.2	パウンドケーキ
8 水							
9 木		ビーフカレー キャベツとトマトのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト、牛肉、生クリーム、バター、チーズ	キャベツ、かぶ、ゴーデンキウイ、たまねぎ、にんじん、トマト、かぶの葉、にんにく	エネルギー 338 たんぱく質 11.4 カルシウム 145 食物繊維 4.4 食塩 1.0	かぼちゃ蒸しパン 
10 金		マーボーナス 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、なす、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こまつな、きゅうり、グリーンピース、にんにく	エネルギー 310 たんぱく質 11.6 カルシウム 145 食物繊維 2.9 食塩 1.3	フルーツヨーグルト
14 火		ごはん とりの照り焼き、いんげん 野菜の煮物 里芋とほうれん草の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳、おしるこ	米、里芋、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、米みそ	みかん缶、いんげん、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	エネルギー 348 たんぱく質 18.3 カルシウム 111 食物繊維 7.5 食塩 1.4	おかき
15 水		ごはん 煮込みハンバーグ、にんじん甘煮 キャベツときゅうりのサラダ 大根と白菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	だいこん、キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、トマト缶	エネルギー 341 たんぱく質 13.2 カルシウム 115 食物繊維 2.6 食塩 1.3	ぶどうゼリー
16 木		ごはん 鯉のムニエルトマトソース パスタサラダ 冬瓜と青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、マヨネーズ、スバゲティ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、たら、ハム	とうがん、白桃缶、トマト、なす、ズッキーニ、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	エネルギー 309 たんぱく質 14.5 カルシウム 118 食物繊維 2.7 食塩 1.4	パバロア
17 金		青菜ごはん 小田巻蒸し キャベツとブロッコリーのごま和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、砂糖、そめい、ごま、片栗粉	ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、黄桃缶、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 341 たんぱく質 14.1 カルシウム 150 食物繊維 3.5 食塩 1.4	ミルクゼリー 
20 月		食パン いちごジャム チキントマト煮 大根とハムのサラダ じゃがいもほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	食パン、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム	バナナ、だいこん、トマト、きゅうり、たまねぎ、ママーレード、ほうれん草、にんじん、にんにく	エネルギー 317 たんぱく質 16.5 カルシウム 105 食物繊維 6.4 食塩 2.0	プリン 

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		
21 火	ごはん	かぼちゃのミートボールシチュー ツナひじきサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、砂糖、パン粉、ごま、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、バター	だいこん、りんご、いんげん、かぼちゃ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ひじき	エネルギー 366 たんぱく質 15.0 カルシウム 177 食物繊維 5.3 食塩 1.3	りんご蒸しパン
22 水		ごはん えび玉 白菜と人参のごま酢和え なすと玉ねぎのスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、卵、えび	はくさい、なす、ゴーデンキウイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 326 たんぱく質 15.3 カルシウム 159 食物繊維 2.2 食塩 1.3	チーズマフィン
23 木	ごはん (ふりかけ)	ぎせ豆腐 ほうれん草と白菜のお浸し 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	里芋、米、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	はくさい、黄桃缶、ほうれん草、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ねぎ	エネルギー 328 たんぱく質 17.3 カルシウム 185 食物繊維 3.3 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐
24 金	ごはん	かじきの揚げやさいあんかけ キャベツとブロッコリーのサラダ そうめんと花魁のすまし汁 くだもの(いちご) 牛乳	米、油、そうめん、片栗粉、麴	牛乳、かじき	キャベツ、いちご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、いんげん	エネルギー 346 たんぱく質 15.3 カルシウム 100 食物繊維 2.4 食塩 1.6	ぶどうゼリー
27 月		ごはん 肉団子酢豚風 白菜とほうれん草のナムル かぶとかぶ葉のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、パン粉、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、卵	はくさい、かぶ、ゴーデンキウイ、ブロッコリー、ほうれん草、たまねぎ、かぶの葉、ねぎ、にんじん、しょうが	エネルギー 306 たんぱく質 13.2 カルシウム 147 食物繊維 2.7 食塩 1.1	ミルク餅(きな粉) 
28 火	ごはん	コロケ なすのそぼろあんかけ 豆腐と青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、ゼラチン	白桃缶、なす、トマト缶、チンゲンサイ、たまねぎ、ママーレード、ねぎ	エネルギー 363 たんぱく質 13.9 カルシウム 110 食物繊維 5.1 食塩 1.0	ミルクゼリー(ジャム)
29 水	ごはん	鶏のつくね煮、いんげん 小松菜白菜海苔かつお和え 麴とほうれん草の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	はくさい、バナナ、いんげん、ほうれん草、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、のり	エネルギー 308 たんぱく質 15.2 カルシウム 140 食物繊維 4.3 食塩 1.3	ココア蒸しパン
30 木		スバゲティ ミートソース ブロッコリー人参ツナのスープ じゃがいもほうれん草のスープ くだもの(みかん) ヨーグルト	スバゲティ、じゃがいも、油、小麦粉	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ほうれん草	エネルギー 332 たんぱく質 14.6 カルシウム 123 食物繊維 6.0 食塩 1.6	フレンチトースト
31 金	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き、ブロッコリー かぼちゃサラダ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、マヨネーズ、ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、みそ	とうがん、かぼちゃ、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ	エネルギー 311 たんぱく質 15.6 カルシウム 115 食物繊維 2.6 食塩 1.2	プリン 

※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。