



予 定 献 立 表(通園) 令和8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		
5 月	ごはん	とりの照り焼き、茹いんげん かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 里芋と麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、焼 か、マヨネ ーズ、すりご ま、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、みみそ	みかん缶、かぼ ちや、ブロッコ リー、 いんげん	エネルギー 348 たんぱく質 18.4 カルシウム 115 食物繊維 4.0 食塩 1.3	ぶどうゼリー
6 火	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 大根と小松菜のスー くだもの(白桃缶) 牛乳	米、砂糖、パ ン粉、油、片 栗粉	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、卵	だいこん、キャベ ツ、もも缶(白桃)、にん じん、たまねぎ、こま つな、きゅうり、トマト 缶詰	エネルギー 351 たんぱく質 13.5 カルシウム 132 食物繊維 2.7 食塩 1.3	バナナマフィン 
7 水	七草粥	鮭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(黄桃缶) 牛乳	米、さつまい も、砂糖、焼 か、片栗粉	牛乳、さけ、 米みそ	もも缶(黄桃)、キャ ベツ、りんご、たまね ぎ、こまつな、せり、 にんじん	エネルギー 292 たんぱく質 15.4 カルシウム 121 食物繊維 2.4 食塩 1.6	パウンドケーキ
8 木	スパゲッティ	ミートソース ブロッコリー人参ツナのスープ煮 なすと玉ねぎのスー くだもの(りんご) 牛乳	スパゲティ、 小麦粉、マカ ロニ、油	牛乳、豚ひき 肉、ツナ油漬 缶、粉チーズ	なす、たまねぎ、ブ ロッコリー、りんご、 にんじん	エネルギー 291 たんぱく質 13.7 カルシウム 112 食物繊維 4.1 食塩 1.7	パパロア
9 金	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き、ゆでブロッコ 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(バナナ) 牛乳、お汁粉(スベラカーゼ餅)	米、五分が ゆ(精白米)、 砂糖、マヨ ネーズ、すり ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、あずき (乾)、米みそ	とうがん、かぼち や、バナナ、ブロッ コリー、たまねぎ、万 能ねぎ	エネルギー 370 たんぱく質 17.6 カルシウム 121 食物繊維 4.5 食塩 1.2	おかき
13 火	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 万能ねぎと麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、焼 か、すりご ま、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ、	みかん缶、ブロッ コリー、いんげん、に んじん、万能ねぎ	エネルギー 309 たんぱく質 14.3 カルシウム 137 食物繊維 3.8 食塩 1.4	ミルクゼリー 
14 水	ごはん	ビーフカレー キャベツとトマトのサラダ 冬瓜と青梗菜のスー 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(もも)、 ホイップク リーム、パ ター、粉チ ーズ	とうがん、キャベ ツ、 キウイ、たまねぎ、に んじん、トマト、チン ゲンサイ、にんにく	エネルギー 336 たんぱく質 11.2 カルシウム 128 食物繊維 4.2 食塩 1.0	りんご蒸しパン
15 木	ごはん	鶏のつくね煮、茹いんげん 小松菜白菜海苔かつお和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、 すりごま	牛乳、鶏ひき 肉、卵、米 みそ、かつお節	はくさい、かぼち や、バナナ、いんげん、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、しよ うが、焼きのり	エネルギー 326 たんぱく質 15.0 カルシウム 140 食物繊維 5.2 食塩 1.3	プリン
16 金	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 かぶとかぶ菜のスー くだもの(りんご) 牛乳	米、小麦粉、 パン粉、砂 糖、すりご ま、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき 肉、豆腐、 卵、ツナ油漬 缶、バター	かぶ、りんご、いん げん、かぼちや、に んじん、かぶ、葉、た まねぎ、ひじき	エネルギー 368 たんぱく質 15.2 カルシウム 185 食物繊維 5.4 食塩 1.3	とろける杏仁豆腐
19 月	ごはん	鶏肉ピカタ風(銀あん)、ブロッコリーソテー キャベツとにんじんのマヨネーズ じゃがいもと長ねぎのスー くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、マヨネ ーズ、油、小麦 粉、すりご ま、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、卵、粉 チーズ、パ ター	キャベツ、もも缶(黄 桃)、ブロッコリー、 ねぎ、にんじん	エネルギー 338 たんぱく質 16.8 カルシウム 124 食物繊維 4.4 食塩 1.2	パパロア

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		
20 火	ごはん	えび玉 白菜と人参のごま酢和え 里芋と小松菜のスー くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、里芋、砂 糖、片栗粉、 すりごま、油	ヨーグルト、 牛乳、卵、え び	はくさい、キウイ、に んじん、こまつな、万 能ねぎ	エネルギー 339 たんぱく質 15.6 カルシウム 175 食物繊維 2.2 食塩 1.3	ミルク餅 
21 水	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(バナナ) 牛乳	米、砂糖、そ うめん、すり ごま、片栗粉	牛乳、卵、鶏 ひき肉、米 みそ	かぼちや、バナナ、 ブロッコリー、キャ ベツ、たまねぎ、ほう れんそう、いんげん、に んじん、しいたけ	エネルギー 316 たんぱく質 13.7 カルシウム 140 食物繊維 3.4 食塩 1.5	ココア蒸しパン
22 木	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 じゃがいもとほうれん草のスー くだもの(みかん) 牛乳	食パン、じゃ がいも、こま 油、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏もも 肉、ハム	みかん缶、だい こん、トマト缶、きよ うり、たまねぎ、ほう れんそう、いちごジャ ム、にんじん、にん じんにく	エネルギー 311 たんぱく質 16.4 カルシウム 105 食物繊維 6.3 食塩 2.0	ぶどうゼリー
23 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、焼か	牛乳、かじき	キャベツ、いちご、ブ ロッコリー、もも缶 (黄桃)、バナナ、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	フルーツヨーグルト
26 月	ごはん	肉団子酢豚風 白菜とほうれん草のナムル かぶとかぶ菜のスー くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、パ ン粉、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚ひき 肉、卵	はくさい、かぶ、パ ナ、ブロッコリー、ほ うれんそう、たまね ぎ、かぶ、葉、ねぎ、 にんじん、しょうが	エネルギー 289 たんぱく質 12.7 カルシウム 134 食物繊維 2.7 食塩 1.1	プリン 
27 火	ごはん	鰯のムニエルトマトソース パスタサラダ(マヨネーズ) 大根と白菜のスー くだもの(りんご) 牛乳	米、油、マヨ ネーズ、スパ ゲティ、小麦 粉、片栗粉	牛乳、たら、 ハム	だいこん、りんご、ト マト缶、なす、ズッ キーニ、はくさい、 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 302 たんぱく質 14.4 カルシウム 114 食物繊維 2.8 食塩 1.4	フレンチトースト
28 水	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ 豆腐と青梗菜のスー くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、は るさめ、油、 ごま油、片栗 粉	牛乳、豚ひき 肉、絹ごし豆 腐、米みそ	なす、みかん缶、チ ンゲンサイ、にんじ ん、ねぎ、きゅうり、 グリーンピース、にん じんにく	エネルギー 296 たんぱく質 10.9 カルシウム 131 食物繊維 2.6 食塩 1.3	かぼちの蒸しパン 
29 木	ごはん	コロッケ ほうれん草と白菜のお浸し 大根と小松菜の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、油、パン 粉、小麦粉、 片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、米みそ、 卵、かつお節	だいこん、もも缶(白 桃)、はくさい、トマ ト缶、ほうれんそう、 たまねぎ、こまつな	エネルギー 328 たんぱく質 11.8 カルシウム 128 食物繊維 5.7 食塩 1.3	ミルクゼリー
30 金	ごはん(ふりかけ)	げせい豆腐 なすのそぼろあんかけ 麩とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、焼か、砂 糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、木綿 豆腐、卵、鶏 ひき肉、米 みそ	なす、もも缶(黄 桃)、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ、 グリーンピース、ねぎ	エネルギー 351 たんぱく質 19.0 カルシウム 170 食物繊維 2.9 食塩 1.4	パパロア

※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。