

# 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		
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、焼肉、米みそ牛乳、鶏もも肉、米みそみかん缶、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	348 18.4 115 4.0 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プくだもの(白桃缶)牛乳	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉牛乳、豚ひき肉、卵	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	351 13.5 132 2.7 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葉と花麩のすまし汁くだもの(黄桃缶)牛乳	米、さつまいも、砂糖、焼ふ、片栗粉牛乳、さけ、米みそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	292 15.4 121 2.4 1.6	パウンドケーキ
8木	スパゲッティー	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プくだもの(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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	291 13.7 112 4.1 1.7	パパロア
9金	鏡開き献立	ごはん 鶏肉の味噌焼き、ゆでブロッコリーカボチャサラダ冬瓜と冬瓜の味噌汁くだもの(バナナ)牛乳、お汁粉(スペラカーゼ餅)	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、あすき(乾)、米みそ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	370 17.6 121 4.5 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、焼ふ、すりごま、片栗粉牛乳、卵、米みそ、	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	309 14.3 137 3.8 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、牛肉もも、ホイップリーム、パター、チーズ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	336 11.2 128 4.2 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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	326 15.0 140 5.2 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 かぶとかぶ葉のスープ 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	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	368 15.2 185 5.4 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ごまヨコサラダ じゃがいもと長ねぎのスープ 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、バター	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	338 16.8 124 4.4 1.2	パパロア
20火	ごはん	えび玉	米、里芋、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト、牛乳、卵、えび	はくさい、ギウイ、にんじん、こまつな、万能ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
21水	青菜ごはん	小田巻蒸し	米、砂糖、そりごま、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
22木	食パン	チキンマト煮 いちごジャム	食パン、じゃがいも、ごま油、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、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、にく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
23金	通園お楽しみ会	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 そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(いちご)牛乳	米、油、そうめん、片栗粉、焼ふ	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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
26月	ごはん	肉団子酢豚風 白菜とほうれん草のナムル	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、vana、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、しうが	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
27火	ごはん	鯵のムニエルトマトソース バスタラダ(マヨネーズ)	米、油、マヨネーズ、スペゲティ、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、にく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
28水	ごはん	マーボーナス 春雨サラダ	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、納豆、豆腐、米みそ	なす、みかん缶、チゲンねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、グリンピース、にく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
29木	ごはん	コロッケ ほうれん草と白菜のお浸し	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、なす、ズッキーニ、はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩
30金	ごはん(ふりかけ)	させい豆腐 なすのそぼろあんかけ 麸とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶)牛乳	米、焼ふ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ	なす、もも缶(黄桃)、ほうれんそう、かぶ、葉、にんじん、しいたけ、グリンピース、ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩

※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。