



# 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 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、ブロッコリー 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、ブロッコリー、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 キャベツとブ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、ブロッコリー、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、ブロッコリー 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、ブロッコリー、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 キャベツとブ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、ブロッコリー、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	ブ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	ブロッコリー、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 かぼちゃブ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、ブロッコリー、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



## 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、ほくさい、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、ほくさい、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、ブロッコリー 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、ブロッコリー、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、ほくさい、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	鶏肉のマーマレード焼き、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、マーマレード	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★