

# 完了期 献立表

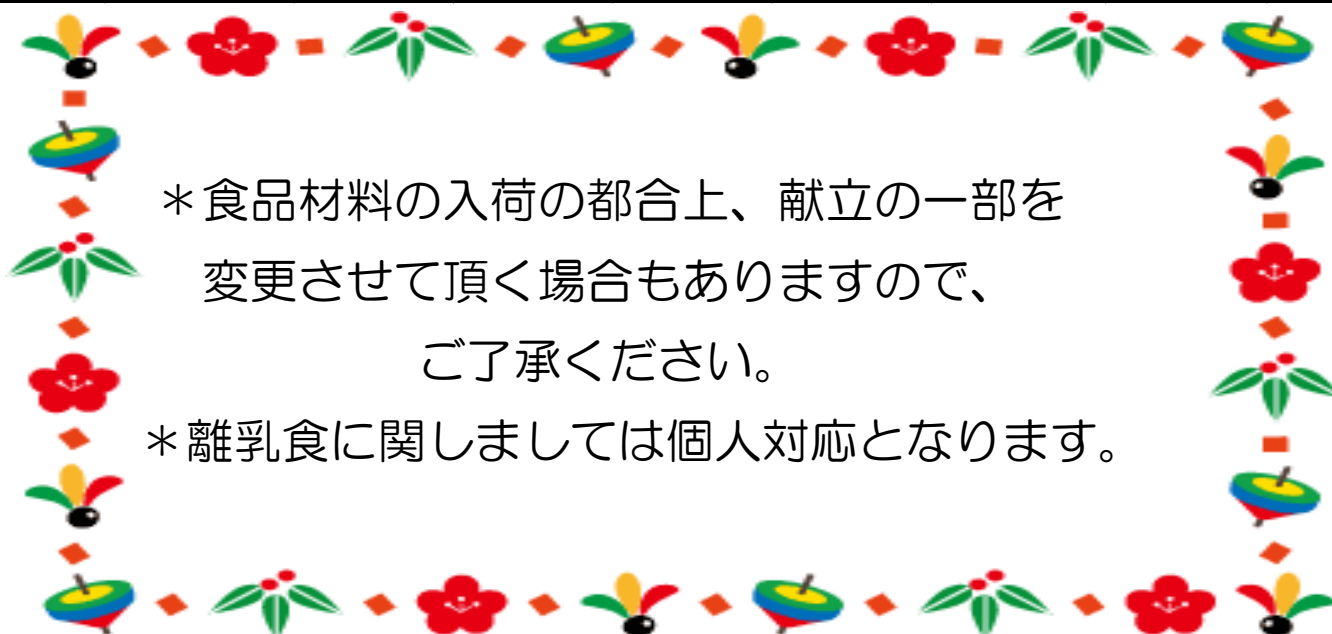
令和5年1月4日発行  
さくら保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				未満児午前おやつ 3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	給食行事予定
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
04 水	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パイン缶、コーン	カレールウ、酢、食塩、こしょう	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ブロッコリー粥	634.8(652.7) 21.1(21.6) 25.7(27.7) 1.7(1.5)	
05 木	軟飯 すまし汁(かぶ・鶏) みそ煮(かれい) もやしとわかめのナムル	米、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、さば、鶏肉(ひき肉)、きな粉、みそ、ごま	バナナ、かぶ、もやし、もも(白桃缶)、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ(きな粉)	517.9(502.7) 24.9(22.6) 18.4(18.1) 1.4(1.3)	
06 金	軟飯 みそ汁(小松菜・わかめ) 松風焼き・豆腐いり ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、ちくわ、みそ、米みそ(甘みそ)、ごま	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ごまつな、カットわかめ、かんてん(粉)、あおのり	かつおだし汁、酢、みりん、酒	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 さつまいものようかん	510.8(498.2) 20.5(19.4) 14.5(16.2) 1.3(1.1)	七草のお話(にじ組)
07 土	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) さつまいもの甘煮	米、さつまいも、砂糖、三温糖、油、米粉、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、挽きわり納豆、挽きわり納豆、みそ(甘みそ)、油揚げ、ゼラチン	ぶどうジュース(濃縮果汁)、たまねぎ、もも(黄桃缶)、チンゲンサイ、ごまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 プチラックビスケット 牛乳 クラッカー ゼリー(ぶどう)	563.1(543.6) 20.3(19.4) 15.3(16.5) 1.6(1.4)	
10 火	軟飯 すまし汁(かぼちゃ・ねぎ) 魚の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え(人参)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、たら、ごま	かぼちゃ(生)、ほうれん草、たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、しいたけ(生)、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 蒸しパン	523.4(503.8) 19.4(18.9) 14.5(16.5) 1.3(1.1)	
11 水	軟飯 みそ汁(だいこん・ごまつな) 鶏むね肉の照り焼き ゆでブロッコリー	米、さつまいも、さといも(生)、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉(むね)、こしあん(生)、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、ごまつな、ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 マンナビスケット 牛乳 芋ぜんざい	523.9(495.9) 25.2(21.9) 12.1(12.6) 1.4(1.1)	
12 木	ロールパン ほうれん草スープ ポークビーンズ キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま)	じゃがいも、クロワッサン、米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ベーコン、すりごま、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もも(白桃缶)、ホルトマト(缶)、ほうれん草、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、パセリ粉、しょうゆ、こしょう	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 おにぎり(ごま)	567.6(536.5) 18.8(17.9) 24.6(24.1) 2.2(1.8)	
13 金	軟飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 厚焼き卵(ニラ入り) 納豆和え(ほうれん草)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、チーズ、ホイップクリーム、みそ、かつお節	りんご、ほうれん草(冷凍)、ねぎ、にんじん、えのきだけ、干しぶどう、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケットサンド(ジャム) チーズ	568.0(555.7) 20.9(21.0) 19.8(21.3) 1.9(1.8)	ビスケットサンド(未満児)
14 土	てりやき野菜丼 みそ汁(豆腐・ねぎ) 大根とツナのあえ物	米、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、鶏肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 バナナ クラッカー	535.1(492.6) 22.0(19.5) 16.3(17.2) 1.4(1.2)	
16 月	ご飯 おくらスープ 鶏肉と小松菜のクリーム煮 ひじきのツナ酢あえ(もやし)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉(もも)、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	ごまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、オレンジ、オクラ、コーン(冷凍)、いんげん、ひじき、カットわかめ、にんにく	酢、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 マンナビスケット 牛乳 じゃが丸	516.7(506.6) 21.3(20.1) 17.6(18.3) 2.0(1.7)	
17 火	軟飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 厚揚げの炒め物 にんじんとほうれん草のサラダ	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ひき肉)、生揚げ、クリームチーズ、卵、みそ、すりごま	ほうれん草、にんじん、だいこん、もも(黄桃缶)、たまねぎ、ねぎ、にら、しめじ、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 トースト(バイクドチーズ)	588.7(564.1) 22.4(21.4) 23.4(23.8) 2.0(1.6)	
18 水	軟飯 中華スープ(にら卵) マーボー豆腐 蒸し野菜のサラダ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、粉糖	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、卵、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら、りんご、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 ハードビスケット 牛乳 りんごケーキ	601.3(574.7) 21.3(20.9) 19.2(20.1) 1.8(1.6)	
19 木	軟飯 みそ汁(はくさい・油揚げ) さばの焼きおろし煮 かぼちゃのサラダ	米、さつまいも、砂糖、押麦、マヨネーズ、油、米粉	牛乳、さば、みそ、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、ごま	はくさい、だいこん、かぼちゃ(生)、パイン缶、にんじん、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 さつまいもスティック(砂糖)	544.6(517.4) 19.0(17.8) 20.1(20.3) 1.6(1.3)	
20 金	ちゃんぽんラーメン 鶏肉のやわらか煮 温野菜サラダ みかん	生中華めん、七分つき米、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏肉(もも)、さけ、ごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、コーン(冷凍)、焼きのり	しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	牛乳 マンナビスケット 牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	675.0(635.8) 31.6(28.7) 18.0(20.7) 2.6(2.2)	
21 土	豚肉のごまみそ焼丼 すまし汁(もやし・わかめ) ひじきの五目煮(さつまいも)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、油揚げ、ごま、みそ	みかん、もも(白桃缶)、もやし、ごまつな、ブロッコリー、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 サブレ みかん	483.1(540.2) 20.8(21.0) 12.9(17.2) 1.4(1.2)	



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				未満児午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	給食行 事予定
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
23 月	軟飯 オレンジ キャベツとはるさめ中華スープ 豚バラ肉のスタミナにら玉炒め 野菜のナムル(ほうれん草)	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵(いり卵)、バター、ごま	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ	みりん、しょうゆ、酢、酒、中華だし、おろしにんにく、食塩	牛乳 マンナビスケット 牛乳 芋もち(さつまいも)	598.1(580.7) 16.5(16.8) 24.2(23.4) 1.8(1.5)	
24 火	軟飯 みそ汁(かぼちゃ・もやし) あじとごぼうの煮つけ キャベツのサラダ(わかめ)	米、ロールパン、米粒麦、マーガリン、砂糖、油、三温糖	牛乳、あじ、みそ、ごま	キャベツ、かぼちゃ(生)、もも(白桃缶)、もやし、ごぼう、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ロールパン(マーガリンサンド)	489.1(475.8) 20.9(19.4) 13.3(15.4) 1.8(1.5)	
25 水	軟飯 バナナ 豚肉と白菜のスープ 肉じゃが・カレー味(豚肉) ほうれん草とえのき茸のお浸し	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(肩)	バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、にら、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酒、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー	548.6(537.6) 18.2(18.7) 18.5(19.4) 1.2(1.2)	クッキー作り (つき組)
26 木	バターロール マカロニサラダ ほうれん草のクリームスープ ミートローフ(豆腐・ミックスベジタブル) フライドポテト(冷凍)	フライドポテト、ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油、三温糖	牛乳、豚肉(ひき肉)、卵、ホイップクリーム、とうふ(木綿豆腐)、ハム、バター	りんごジュース、たまねぎ、みかん缶、パイナップル、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 マンナビスケット りんごジュース 蒸しケーキ	804.3(738.8) 25.3(23.7) 40.5(38.4) 2.7(2.3)	お誕生会
27 金	軟飯 わかめスープ(もやし) 肉団子の酢豚風 白菜のごま和え	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ひき肉)、しらす干し、ごま	はくさい、たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ(生)、ねぎ、コーン(缶)、ピーマン、カットわかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩、中華だし、素	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	537.3(494.5) 19.7(17.8) 15.4(16.1) 1.6(1.3)	
28 土	鶏もも肉の甘酢丼 みそ汁(豆腐・あおさ) 粉ふき芋	米、食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	もも(黄桃缶)、キャベツ、万能ねぎ、いちごジャム	かつおだし汁、酢、しょうゆ、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳 ハードビスケット 牛乳 ジャムパン(いちご)	533.6(525.5) 23.2(22.2) 11.5(13.5) 2.1(1.8)	
30 月	軟飯 りんご ポトフ(冬野菜) ブロッコリーとちくわのサラダ さつま芋と鶏のチーズ焼き	米、さつまいも、さといも(冷凍)、油	牛乳、豆乳、鶏肉(もも)、ホイップクリーム、鶏ささ身、とろけるチーズ、ちくわ	りんご、かぶ、にんじん、ブロッコリー、えのきだけ、かぶ・葉、レモン果汁	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 アンパンマンせんべい 麦茶 ヨーグルト(三温糖)	471.9(490.2) 18.7(18.7) 13.4(16.5) 1.7(1.4)	
31 火	軟飯 みそ汁(小松菜・焼き麩) 親子煮 白菜とツナのごま和え	米、さつまいも、ふ(焼き麩)	牛乳、卵、鶏肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、なつめ、すりごま	はくさい、みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 マンナウエハース 牛乳 蒸し芋(さつまいも)	465.5(470.4) 21.5(21.2) 12.5(14.9) 1.4(1.3)	

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)( $\mu$ g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
以上児	557	21.5	18.3	237	2.3	250	5.3	1.7
未満児	541	20.5	19.5	304	1.8	232	4.2	1.5

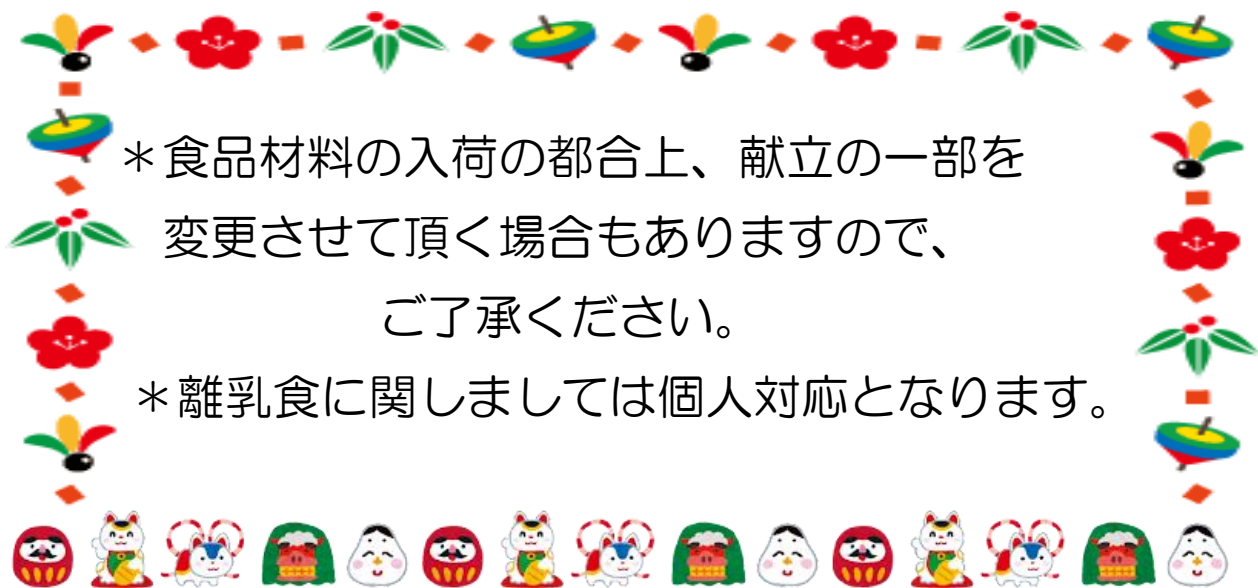


# 後 期 献 立 表

令和5年1月4日発行  
さくら保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				未満児午前おやつ	給食行事予定
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 （ 水 ）	5部粥（あんかけ） ブロッコリーの三色サラダ	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ブロッコリー粥	
05 （ 木 ）	5部粥 すまし汁（かぶ・鶏） みそ煮（かれい） もやしとわかめのナムル	米、三温糖、砂糖	かれい、鶏肉(ひき肉)、きな粉、みそ	バナナ、かぶ、もやし、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 バナナ（きな粉）	
06 （ 金 ）	5部粥 みかん みそ汁（小松菜・わかめ） 松風焼き・豆腐いり ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	鶏肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、みそ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ、かんでん（粉）、あ	かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 さつまいものようかん	七草のお話（にし組）
07 （ 土 ）	5倍粥（野菜そぼろあんかけ） みそ汁（こまつ菜） さつまいもの甘煮	米、さつまいも、砂糖、三温糖、油、米粉	豚肉（ひき肉）、挽きわり納豆、米みそ（甘みそ）、セラチン	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 マンナビスケット 麦茶 キャベツ粥	
10 （ 火 ）	5部粥 オレンジ すまし汁（かぼちゃ・ねぎ） 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の和え物（人参）	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	たら	かぼちゃ(生)、ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 蒸しパン	
11 （ 水 ）	5倍粥 やさいの煮物 みそ汁（だいこん・こまつな） バナナ 鶏むね肉の照り焼き ゆでブロッコリー	米、さつまいも、さといも(生)、片栗粉、油、砂糖	鶏肉(むね)、こしあん(生)、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 マンナビスケット 麦茶 芋ぜんざい	
12 （ 木 ）	食パン ほうれん草スープ ポークビーンズ キャベツのサラダ（わかめ）	じゃがいも、食パン、米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト(缶)、ほうれんそう、ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、食塩、しょうゆ、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ほうれん草粥	
13 （ 金 ）	5部粥 りんご みそ汁（さつまいも・ねぎ） 鶏ひき肉のそぼろ煮 納豆和え（ほうれんそう）	米、さつまいも、砂糖、油	挽きわり納豆、チーズ、みそ、かつお節	りんご、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、にんじん、にら	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 マンナウエハース 麦茶 にんじん粥 チーズ	ビスケットサンド（未満児）
14 （ 土 ）	5倍粥（鶏そぼろあんかけ） みそ汁（豆腐・ねぎ） 大根とツナのあえ物	米、油、片栗粉	鶏肉(もも)、とうふ(木綿豆腐)、ツナ油漬、米みそ（甘みそ）	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 バナナ	
16 （ 月 ）	5倍粥 オレンジ おくらスープ 鶏肉と小松菜のクリーム煮 ひじきのツナ酢あえ（もやし）	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	鶏肉(もも)、ツナ油漬、とろけるチーズ	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、オレンジ、オクラ、いんげん、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、かつおだし汁	麦茶 マンナビスケット 麦茶 じゃが丸	
17 （ 火 ）	5部粥 みそ汁（だいこん・ねぎ） 厚揚げの炒め物 にんじんとほうれん草のサラダ	米、食パン、三温糖、片栗粉	豚肉（ひき肉）、みそ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にら	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 トースト	
18 （ 水 ）	5部粥 バナナ 中華スープ（にら卵） マーボー豆腐 蒸し野菜のサラダ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、粉糖	とうふ(木綿豆腐)、豚肉（ひき肉）、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら、りんご、干しぶどう	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	麦茶 ハードビスケット 麦茶 りんごケーキ	
19 （ 木 ）	5部粥 みそ汁（はくさい） かれいの焼きおろし煮 かぼちゃのサラダ	米、さつまいも、砂糖、油、米粉	みそ、かれい、ヨーグルト(無糖)	はくさい、だいこん、かぼちゃ(生)、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 さつまいもスティック（砂糖）	
20 （ 金 ）	くたくたうどん 鶏肉のやわらか煮 温野菜サラダ みかん	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、鶏肉(もも)、さけ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、焼きのり	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	麦茶 マンナビスケット 麦茶 おにぎり（さけ）	
21 （ 土 ）	5倍粥（豚肉そぼろあんかけ） すまし汁（もやし・わかめ） ひじきの五目煮（さつまいも）	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉(もも)、みそ	みかん、もやし、こまつな、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 マンナビスケット みかん	

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				未満児午前おやつ	給食行事予定
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
23 （ 月 ）	5部粥 オレンジ キャベツのスープ 豚肉の炒めもの 野菜のナムル（ほうれん草）	米、さつまいも、片栗粉、三温糖	豚肉（ばら）、バター	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	麦茶 マンナビスケット 麦茶 芋もち（さつまいも）	
24 （ 火 ）	5部粥 みそ汁（かぼちゃ・もやし） かれいの煮つけ キャベツのサラダ（わかめ）	米、食パン、マーガリン、砂糖、油、三温糖	かれい、みそ	ぼちゃ（生）、もやし、ごぼう、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 食パン	
25 （ 水 ）	5部粥 バナナ 豚肉と白菜のスープ 肉じゃが（豚肉） ほうれん草のお浸し	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肉（肩ロース）、豚肉（肩）	バナナ、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 クッキー	クッキー作り（つき組）
26 （ 木 ）	食パン マカロニサラダ ほうれん草のスープ ミートローフ（豆腐）	じゃがいも、食パン、小麦粉、パン粉、マカロニ、油、三温糖	豚肉（ひき肉）、とうふ（木綿豆腐）、バター	たまねぎ、にんじん、ミックスベジタブル（冷凍）、ほうれん草、うきゆうり	ケチャップ、食塩、かつおだし汁	麦茶 マンナビスケット 麦茶 ほうれん草粥	お誕生会
27 （ 金 ）	5部粥 りんご わかめスープ（もやし） 肉団子のあんかけ 白菜の和え物	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉（ひき肉）、しらす干し	はくさい、たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、ピーマ	しょうゆ、食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 菜飯おにぎり（しらす）	
28 （ 土 ）	5部粥（鶏肉そぼろあんかけ） みそ汁（豆腐） 粉ふき芋	米、食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	鶏肉（もも）、とうふ（木綿豆腐）、米みそ（甘みそ）	キャベツ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶 マンナビスケット 麦茶 キャベツ粥	
30 （ 月 ）	5部粥 りんご 野菜スープ（冬野菜） ブロッコリーのサラダ さつま芋と鶏のチーズ焼き	米、さつまいも、さといも（冷凍）、油	豆乳、鶏肉（もも）、鶏ささ身、とろけるチーズ	りんご、かぶ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ヨーグルト（三砂糖）	
31 （ 火 ）	5部粥 みそ汁（小松菜） 鶏肉の甘煮 白菜とツナの和え物	米、さつまいも	鶏肉（もも）、ツナ油漬、みそ	はくさい、みかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	麦茶 マンナウエハース 麦茶 蒸し芋（さつまいも）	



# 中期献立表

令和5年1月4日発行  
さくら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				未満児午前おやつ	給食行事予定
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 水	7部粥(あんかけ) ブロッコリーのだし煮	米、じゃがいも	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ブロッコリー粥	
05 木	7部粥 すまし汁(かぶ・鶏) 煮魚(かれい) もやしのだし煮	米、三温糖	かれい、鶏肉(ひき肉)、きな粉	バナナ、かぶ、もやし、にんじん、ねぎ、かぶ・葉	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 バナナ(きな粉)	
06 金	7部粥 みかん だし汁(にんじん・たまねぎ) 鶏ととうふのそぼろ煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、とうふ(木綿豆腐)	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、あおのり	かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 マッシュさつま芋	七草のお話(にし組)
07 土	7倍粥(野菜そぼろあんかけ) すまし汁(キャベツ) さつま芋の甘煮	米、さつまいも、三温糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 キャベツ粥	
10 火	7部粥 オレンジ すまし汁(かぼちゃ・ねぎ) 煮魚(たら) ほうれん草の和え物(人参)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖	たら	かぼちゃ(生)、ほうれんそう、たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 かぼちゃ粥	
11 水	7部粥 やさいの煮物 すまし汁(だいこん) バナナ 鶏むね肉の柔らか煮 ゆでブロッコリー	米、さつまいも、さといも(生)、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、だいこん	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 さつま芋の甘煮	
12 木	食パン ほうれん草スープ 鶏肉のだし煮 キャベツの柔らか煮	じゃがいも、食パン、米、三温糖	鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホルトマト(缶)、ほうれんそう、ねぎ	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ほうれん草粥	
13 金	7部粥 りんご すまし汁(さつま芋・ねぎ) 鶏ひき肉のそぼろ煮 納豆和え(ほうれんそう)	米、さつまいも、三温糖	挽きわり納豆、チーズ、かつお節	りんご、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、にんじん、たら	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 にんじん粥	ビスケットサンド(未満児)
14 土	7倍粥(鶏そぼろあんかけ) すまし汁(豆腐・ねぎ) 大根とツナのあえ物	米、片栗粉	鶏ひき肉、とうふ(木綿豆腐)、ツナ油漬	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 バナナ	
16 月	7部粥 オレンジ 野菜スープ 鶏肉だし煮 野菜のツナあえ	米、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉、ツナ油漬、とろけるチーズ	もやし、にんじん、たまねぎ、オレンジ、いんげん	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 マッシュポテト	
17 火	7部粥 すまし汁(だいこん・ねぎ) 豆腐の鶏そぼろあんかけ にんじんとほうれん草のだし和え	米、食パン、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉	ほうれん草、とうもろこし、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 トースト	
18 水	7部粥 バナナ 野菜スープ マーボー豆腐 蒸し野菜	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、鶏ひき肉、かつお節	バナナ、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら、りんご	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ブロッコリー粥	
19 木	7部粥 すまし汁(はくさい) かれいの焼きおろし煮 マッシュかぼちゃ	米、さつまいも、砂糖、油、米粉	みそ、かれい、ヨーグルト(無糖)	はくさい、だいこん、かぼちゃ(生)、にんじん、きゅうり、万能ねぎ	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 マッシュさつま芋	
20 金	くたくたうどん 鶏肉のやわらか煮 温野菜サラダ みかん	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、さけ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、焼きのり	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 にんじん粥	
21 土	7倍粥(鶏肉そぼろあんかけ) すまし汁(もやし) さつまいもの甘煮	米、さつまいも、三温糖	鶏ひき肉	みかん、もやし、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ブロッコリー粥	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				未満児午前おやつ	給食行事予定
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
23 月	7部粥 オレンジ キャベツのスープ 鶏肉の柔らか煮 ほうれん草のだし煮	米、さつまいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 マッシュさつまいも	
24 火	7部粥 すまし汁(かぼちゃ・もやし) かれいの煮つけ キャベツの柔らか煮	米、食パン、マーガリン、砂糖、油、三温糖	かれい	キャベツ、かぼちゃ(生)、もやし、にんじん	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 食パン	
25 水	7部粥 バナナ 鶏肉と白菜のスープ 肉じゃが(鶏肉) ほうれん草のお浸し	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	鶏ひき肉	バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 はくさい粥	クッキー作り(つき組)
26 木	食パン ほうれん草のスープ ミートローフ(豆腐) 野菜のだし煮	じゃがいも、食パン、小麦粉、パン粉、マカロニ、油、三温糖	鶏ひき肉、とうふ(木綿豆腐)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	食塩、かつおだし汁	麦茶 マンナビスケット 麦茶 ほうれん草粥	お誕生会
27 金	7部粥 りんご スープ(もやし) 鶏ひき肉のあんかけ 白菜の和え物	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、しらす干し	はくさい、たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 しらす粥	
28 土	7部粥(鶏肉そぼろあんかけ) すまし汁(豆腐) マッシュポテト	米、食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、とうふ(木綿豆腐)	キャベツ、万能ねぎ	かつおだし汁、食塩	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 キャベツ粥	
30 月	7部粥 りんご 野菜スープ(冬野菜) ブロッコリーのだし煮 マッシュスイートポテト	米、さつまいも、さといも(冷凍)、油	鶏ひき肉	りんご、かぶ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉	食塩、かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 ヨーグルト(三砂糖)	
31 火	7部粥 すまし汁(はくさい) 鶏肉の甘煮 白菜とツナの和え物	米、さつまいも	鶏ひき肉、ツナ油漬	はくさい、みかん、にんじん、たまねぎ、いんげん	かつおだし汁	麦茶 アンパンマンせんべい 麦茶 マッシュさつまいも	

