

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	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		
04	カレーライス — ブロッコリーの三色サラダ 水 パイン缶 — ジョア(マスカット)	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 皇たべよ 牛乳 バームクーヘン	634.8(652.7) 21.1(21.6) 25.7(27.7) 1.7(1.5)	
05	ご飯 もも缶(白桃) — すまし汁(かぶ・鶏) 木 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	ご飯 みかん — みそ汁(小松菜・わかめ) 金 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 ぱりんこ 牛乳 さつま芋のようかん	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	野菜そぼろ丼(納豆) — みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 土 さつま芋の甘煮 — もも缶(黄桃)	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、米みそ(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	ご飯 オレンジ — すまし汁(かぼちゃ・ねぎ) 火 魚の甘酢あんかけ — ほうれん草のごま和え(人參)	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 皇たべよ 牛乳 蒸しパン・黒糖	523.4(503.8) 19.4(18.9) 14.5(16.5) 1.3(1.1)	
11	ご飯 ひじきの煮物(にんじん) — みそ汁(だいこん・ごまつな) バナナ 水 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 卵ポーロ 牛乳 芋ぜんざい	523.9(495.9) 25.2(21.9) 12.1(12.6) 1.4(1.1)	
12	パン・クロワッサン もも缶(白桃) — ほうれん草スープ 木 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)、ホールトマト(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 ぱりんこ 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	ご飯(雑穀米入り) りんご — みそ汁(さつま芋・ねぎ) 金 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	てりやき野菜丼 — みそ汁(豆腐・ねぎ) 土 大根とツナのあえ物 — パイン缶	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 皇たべよ 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	ご飯 オレンジ — おくらスープ 月 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 ギンピスアスパラガス 牛乳 じゃが丸	516.7(506.6) 21.3(20.1) 17.6(18.3) 2.0(1.7)	
17	ご飯 もも缶(黄桃) — みそ汁(だいこん・ねぎ) 火 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 ぱりんこ 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	ご飯 バナナ — 中華スープ(にら卵) 水 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	ご飯(麦入り) パイン缶 — みそ汁(はくさい・油揚げ) 木 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 皇たべよ 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	ちゃんぽんラーメン — 鶏肉のやわらか煮 金 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 たべっ子どうぶつ 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	豚肉のごまみそ焼丼 — すまし汁(もやし・わかめ) 土 ひじきの五目煮(さつまいも) — もも缶(白桃)	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 ぱりんこ 牛乳 サブシ 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	ごはん オレンジ （キャベツとはるさめの中華スープ 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、ほうれん草、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、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	牛乳 卵ポーロ 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	ごはん（麦入り） もも缶（白桃） （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 皇たべよ 牛乳 黒糖ロールパン（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	ごはん 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、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、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 みかん・パイナップル 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）、ほうれん草、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 たべっ子どうぶつ りんごジュース 誕生ケーキ（ミルククレープ）	804.3(738.8 25.3(23.7) 40.5(38.4) 2.7(2.3)	お誕生会
27 金	ごはん りんご （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、中華だしの素	牛乳 ぱりんこ 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 もも缶（黄桃））	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	ごはん 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、えのきたけ、かぶ・葉、レモン果汁	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 皇たべよ 麦茶 デザートベース（プリン味）	471.9(490.2 18.7(18.7) 13.4(16.5) 1.7(1.4)	
31 火	ごはん みかん缶 （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、なると、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 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)(μg)	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

