

献立表

令和7年1月

宮前おおぞら保育園

日/曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
04 土	昼食	① スパゲティミートソース ② かぶのスープ ③ キャベツのサラダ	スパゲティ、油、米粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく かぶ、玉ねぎ、人参 キャベツ	トマトケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	483 19.0 16.9	418 17.6 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳				
06 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、わかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールー 醤油、酢	598 20.9 18.1	528 19.9 17.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポッパケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー		
07 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ りんご	米、三温糖 油、三温糖 さつま芋、三温糖	焼きのり 木綿豆腐、わかめ 生鮭	キャベツ、人参、玉ねぎ レモン りんご	醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩	456 18.6 5.4	414 17.6 7.4
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥	米		大根、七草	かつお節(だし用)、塩、醤油、昆布(だし用)		
08 水	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ 五目煮豆 ⑤ みかん	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 生姜 人参、ごぼう みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	488 23.2 15.7	434 21.2 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、揚げ油、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう		
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご	米、押麦 里芋 油、米粉、三温糖 油	木綿豆腐、油揚げ カレイ	大根、人参、ごぼう 大根 チンゲン菜、もやし、人参 りんご	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酢、みりん風 塩、こしょう	568 23.3 16.6	505 21.4 16.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
10 金	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、 コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ウイナー(乳卵なし) ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	586 23.6 22.6	517 21.6 21.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鏡餅風いもち	じゃが芋、三温糖、片栗粉、油	牛乳	かぼちゃ	醤油		
11 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油	554 24.6 16.1	493 22.4 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
14 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ オレンジ	米 さつま芋、揚げ油、小麦粉 三温糖	わかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩	582 20.9 19.2	501 19.4 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう		
15 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウイナー(乳卵なし) 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、トマトケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩	562 22.2 18.2	499 20.5 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー		
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ りんご	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) トマトケチャップ、中濃ソース、塩 塩	567 23.1 19.4	502 21.1 18.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
17 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風さゆり ⑤ みかん	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ウイナー(乳卵なし) 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 みかん	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	585 19.0 25.0	503 17.9 21.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
18 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	563 23.8 17.4	500 21.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
20 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、わかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢	599 20.9 18.3	533 19.9 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポッパ ケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー		
21 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ りんご	米、三温糖 油、三温糖 さつま芋、三温糖	焼きのり 木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン りんご	醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩	573 24.9 11.3	508 22.6 12.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア		
22 水	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ 五目煮玉 ⑤ みかん	米 三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	鶏もも肉 大豆水煮、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 生姜 人参、ごぼう みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	488 23.2 15.7	434 21.2 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、揚げ油、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう		
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご	米、押麦 里芋 油、米粉、三温糖 油	木綿豆腐、油揚げ カレイ	大根、人参、ごぼう 大根 チンゲン菜、もやし、人参 りんご	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酢、みりん風 塩、こしょう	589 23.3 18.3	544 21.9 17.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 干支トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、バター、三温糖、粉糖	牛乳 牛乳	いちごジャム、ほうれん草	ココア		
24 金	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ パナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも肉 ウインナー(乳卵なし) ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 パナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	557 22.4 17.3	493 20.6 16.9
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
25 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロccoliのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油	554 24.6 16.1	493 22.4 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
27 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ みかん	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 みかん	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	585 19.0 25.0	503 17.9 21.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油		
28 火	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ パナナ	米 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 豚もも肉	切干大根 かぶ、人参 長ねぎ 白菜、ほうれん草 パナナ	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 米みそ、醤油、かつお節(だし用)	549 24.6 16.8	490 22.4 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		ベーキングパウダー、醤油		
29 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、トマトケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩	562 22.2 18.2	499 20.5 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー		
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ りんご	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) トマトケチャップ、中濃ソース、塩 塩	567 23.1 19.4	502 21.1 18.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
31 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ オレンジ	米 さつま芋、揚げ油、小麦粉 三温糖	わかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩	582 20.9 19.2	501 19.4 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
 ☆7日は七草メニューです。
 ☆10日は鏡開きメニューです。
 ☆23日はお誕生会おやつです。
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	21.8g	16.2g
今月の平均値	492kcal	20.5g	16.9g	556kcal	22.2g	17.7g