



献立表



Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質水分, 材料名 (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), 午後, 備考. Rows list daily menus from 04 to 31.

*都合によりメニュー変更の場合があります。



1月献立表



幼児

富士見保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材 料 名				午後	備考
			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		
04 木	ご飯、肉じゃが、れんこのきんぴら、若布とかぶのみそ汁	521.3 23.1 9.2 2.5	米、じゃがいも、○ゆでそ うめん、しらたき、砂糖、○ 砂糖、油、ごま油	豚肉、○卵、○脱脂粉乳、 豚ひき肉、みそ、グリーン ピース、○鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、玉 葱、れんこん、かぶ、葉、 ○にんじん、○ほうれんそ う、○ねぎ、○しいたけ、 カットわかめ	○かつおだし汁、煮干だ し汁、しょうゆ、みりん、○ しょうゆ、○食塩、かつお だし汁	親子そうめん、スキム ミルク	
05 金	やさしいあんかけラーメン、鶏肉の ごまみそ焼、もやしときゅうりのナム ル	454.4 25.1 9.5 1.7	ゆで中華めん、○米、片 栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、豚肉、 なると、みそ、ごま、○かつ お節	もやし、玉葱、きゅうり、に んじん、○七草、干しい たけ	○かつおだし汁、中華 スープ、みりん、しょうゆ、 ○しょうゆ、コンソメ、○食 塩、食塩	七草粥、牛乳	
06 土	高菜チャーハン、バナナ、チー ズキャッチ、玉葱と若布のスープ	447.3 12 16.8 2.4	米、植物油、ごま油	○牛乳、卵、ベーコン、 チーズ	バナナ、たまねぎ、たか な、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
09 火	ご飯、アジフライ(かじき)、ひじき と大豆のサラダ、みそ汁(大根 あげ)	568.3 20.7 16.6 2.1	米、○食パン、小麦粉、パ ン粉、マヨネーズ、なたね 油、○マーガリン、○砂 糖、砂糖	あじ、○脱脂粉乳、卵、み そ、油揚げ、ベーコン、だ いす水煮、○ねりごま	キャベツ、だいこん、ひじ き、カットわかめ	煮干だし汁、食塩	黒ごまトースト、スキム ミルク	
10 水	ベーコンとほうれん草のトマトス パゲティ、ポテトサラダ(りん ご)、冬野菜のポトフ	547.2 17.1 20.5 1.9	○米、スパゲティ、じゃ がいも、さといも、マヨネ ーズ、植物油、油	○牛乳、鶏もも肉、ベー コン、生クリーム	玉葱、トマトジュース、か ぶ、だいこん、にんじん、 ほうれんそう、トマト、しめ じ、きゅうり、りんご、コー ン缶、○こんぶ佃煮	食塩、コンソメ	ごま昆布おにぎり、牛 乳	
11 木	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ひじ きと大豆の炒り煮、豆腐すまし汁	625.9 25.9 22.4 1.8	米、○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、○豚 ひき肉、だいす水煮、ちく わ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、○玉葱、ひじ き、○にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、○食塩、食塩、 ○パセリ粉、○しょうゆ、○ コンソメ	肉まん、牛乳	
12 金	おろしなめこうどん、ちくわのか き揚げ、白あえ(ひじき)	459.1 20 11.4 2.7	ゆでうどん、○小麦粉、小 麦粉、しらたき、片栗粉、 砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、ちく わ、○鶏ひき肉、○卵、ご ま、みそ	たまねぎ、だいこん、○は くさい、にんじん、○にん じん、ほうれんそう、なめ こ、○ごぼう、ピーマン、ひ じき、カットわかめ	○かつおだし汁、かつお だし汁、めんつゆ、ストレ ート、しょうゆ、○みりん、○ しょうゆ、食塩、○食塩	すいとん、牛乳	
13 土	ハムと胡瓜のサンド、ソーセージ のポトフ、バナナ	546 17.1 21.9 2.5	食パン、じゃがいも、マー ガリン	○牛乳、ウインナー、ハム	キャベツ、バナナ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、い んげん	コンソメ、食塩	菓子、牛乳	
15 月	いちごマーガリンサンド、肉団子 のごま豆乳スープ、みかん	596.8 23.1 17.6 1.8	○米、食パン、マーガ リン、片栗粉、○ごま油、ご ま油、○油、○砂糖	豆腐、豚ひき肉、○卵、○ 脱脂粉乳、○鶏ひき肉、 油揚げ、みそ、すりごま	みかん、はくさい、だいこ ん、○にんじん、人参、玉 葱、こまつな、○ピーマ ン、○しいたけ、いちご ジャム、しめじ、ねぎ、○ひ じき、しょうが、○たまねぎ	○しょうゆ、○みりん、鳥が らだし汁、○食塩、○コン ソメ	ひじきチャーハン、ス キムミルク	
16 火	お弁当の日	224.7 7.5 11.4 0.5	○ロールパン、○油、○砂 糖	○牛乳、○きな粉		○食塩	あげばん(きな粉)、 牛乳	お弁当の日
17 水	焼きそば、コンビーフサラダ ダ、わかめスープ(キャベツ)	428.5 16.2 14.4 2.4	焼きそばめん、○ホット ケーキ粉、○白玉粉、油、 オリーブ油、砂糖、○片栗 粉	○牛乳、豚肉、○粉チ ーズ、ごま、○脱脂粉乳	キャベツ、はくさい、たまね ぎ、りんご、もやし、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、 カットわかめ、あおりのり	中華スープ、ウスターソー ス、酢、食塩、○食塩	もちもちチーズパン、 牛乳	
18 木	ごまご飯、タンダーチキン、かぼ ちのサラダ、白菜スープ(春 雨)、ヤクルト	529 19.9 12.7 1.8	米、はるさめ、○砂糖、マ ヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、○豆乳、○豆乳 クリーム、ベーコン、ヨー グルト、ごま、○ゼラチン、黒 ごま、ヤクルト	○りんご果汁飲料、かぼ ちや、はくさい、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、に んにく、しょうが	しょうゆ、カレー粉、食 塩、コンソメ、カレー粉	ココアプリン、リンゴ ジュース	お誕生会
19 金	味噌バターコーンラーメン、豚肉 のカレーピカタ、わかめともやし の胡麻和え	598 26.9 22.1 2.3	ゆで中華めん、○さつまい も、○油、植物油、○小麦 粉、小麦粉、○砂糖、砂 糖	豚肉、○脱脂粉乳、卵、○ ごま、みそ、○バター、すり ごま、バター	もやし、たまねぎ、コー ン缶、きゅうり、カットわかめ	煮干だし汁、中華スープ、 しょうゆ、食塩、カレー粉	さつまいものごま団子、 スキムミルク	
20 土	イタリアンスパゲティ、卵ス ープ、柿	514.5 15.3 19.3 2.4	スパゲティ、植物油、ご ま油	○牛乳、卵、ベーコン	かき、たまねぎ、ピーマ ン、しめじ、にんじん、こまつな	トマトケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、食塩、コン ソメ	菓子、牛乳	
22 月	パンピングサンド、ミネスト ローネ、バナナ	657.8 20.6 19.8 2.4	○米、○小麦粉、食パン、 マカロニ、マーガリン、○ 砂糖、砂糖、○植物油	○脱脂粉乳、○豚ひき 肉、○とろけるチーズ、○ バター、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ホール トマト缶、○たまねぎ、かぼ ちや、にんじん、セロリー、 ほうれんそう、○人参、○ ピーマン	○トマトケチャップ、しよ うゆ、○ウスターソース、○ 食塩、○コンソメ、コンソ メ、食塩	ミートソースドリア、ス キムミルク	
23 火	ご飯、ゆりの照り焼き、うの花炒 り煮、けんちん汁	645.5 25.7 20.7 2.2	米、さといも、砂糖、ごま 油、○干しうどん(ゆで)	ぶり、豆腐、鶏もも肉、油 揚げ、おから、○鶏ひき 肉、○プリン	だいこん、にんじん、ごぼ う、ねぎ、しいたけ、しよ うが	かつおだし汁、しょうゆ、み りん、酒、食塩	プリン、菓子、麦茶	
24 水	たらこスパゲティ、小松菜とワン タンのサラダ、洋風入り豆腐	518.8 23.4 20.1 1.6	スパゲティ、しゅうまいの 皮、○片栗粉、植物油、○ 砂糖	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、 卵、たらこ、脱脂粉乳、○ きな粉、バター、粉チ ーズ、干しえび	たまねぎ、こまつな、人 参、ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、さやえんどう、 干し椎茸、焼きのり	しょうゆ、食塩、コンソメ	ミルクもち、牛乳	
25 木	わかめ御飯、松風焼き、マカロ ニサラダ、かぶのみそ汁	544.1 24 16.2 2.9	米、○干しうどん(ゆで)、 マカロニ、マヨネーズ、砂 糖	○牛乳、鶏ひき肉、豚ひき 肉、○しらす干し、みそ、 ハム、ごま	たまねぎ、かぶ、○たまね ぎ、にんじん、きゅうり、○ にんじん、しょうが	○かつおだし汁、○しょう ゆ、酒、しょうゆ、○食塩、 食塩、煮干だし汁	しらすうどん、牛乳	幼稚園交流
26 金	肉うどん、ひじきコロッケ、ブロッ コリーのかつお節和え	597.2 17 22.9 2.7	ゆでうどん、じゃがいも、○ 小麦粉、パン粉、小麦粉、 ○砂糖、砂糖、油、植物 油、ごま油	○牛乳、牛肉、卵、○ヨー グルト、○バター、かつお 節	たまねぎ、ブロッコリー、ね ぎ、人参、○干しぶどう、 ひじき	しょうゆ、みりん、酒、食塩	レーズンスコーン、牛 乳	
27 土	若布うどん、里芋と根菜の煮物、 みかん	445.6 15.1 13.3 2.1	ゆでうどん、さといも、砂糖	○牛乳、豚肉、かつお節	みかん、にんじん、れんこ ん、たまねぎ、だいこん、 いんげん、しいたけ、カット わかめ	しょうゆ、食塩	菓子、牛乳	
29 月	クリームチーズサンド、南瓜のシ チュー、キャベツとパインのサラ ダ、牛乳	585.5 19.4 20.8 2.2	食パン、○米、小麦粉、植 物油、砂糖、○砂糖、オ リーブ油	牛乳、ウインナー、○脱脂 粉乳、クリームチーズ、バ ター、脱脂粉乳	かぼちや、キャベツ、たま ねぎ、ブロッコリー、パイ ン缶、人参、しめじ、きゅ り、干しぶどう	酢、食塩、コンソメ	わかめおにぎり、スキ ムミルク	
30 火	ご飯、かじきのおろし煮、もやし ときゅうりのゆかり和え、五目汁 (里芋・大根)	548.6 21.3 13.2 2.6	ゆで中華めん、米、さとい も、油、片栗粉、○ごま 油	○牛乳、かじき、油揚げ	だいこん、もやし、○もや し、きゅうり、ごぼう、ねぎ、 にんじん、○ねぎ、ゆかり、 しょうが、○カットわか め	かつおだし汁、しょうゆ、○ 中華スープ、○しょうゆ、 みりん、酒、食塩、○食塩	もやしラーメン、牛乳	
31 水	麻婆豆腐ラーメン、鶏肉の照り 焼き、ほうれん草と人参の胡麻 あえ	583.9 27.2 21.9 2.2	ゆで中華めん、植物油、 片栗粉、ごま油、砂糖	○ヨーグルト、鶏肉、豆 腐、豚ひき肉、ごま	ほうれんそう、にんじん、 人参、にら、しょうが	しょうゆ、中華スープ、み りん、コンソメ、食塩	ヨーグルト、菓子、麦 茶	

*都合によりメニュー変更の場合があります。