

1月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4月	カレーライス 小松菜とツナの和え物 みかん	牛乳、/米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、/こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、/みかん、/牛乳、/白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	633(560) 18.7(17.6) 20.4(19.4) 4.5(3.6)
5火	ご飯 松風焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳、/米、/とり肉、ぶた肉、たまねぎ、卵、片栗粉、米みそ、砂糖、酒、しょうゆ、サラダ油、あおのり、/かぼちゃ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 メープルポテト	629(524) 27.2(22.1) 18.2(16.1) 4.2(3.2)
6水	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 和風ポテトサラダ みそ汁(白菜・ねぎ)	牛乳、/米、/とり肉、サラダ油、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、/じゃがいも、ツナ、えだまめ、マヨネーズ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/はくさい、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	551(506) 23.7(21.9) 17.0(17.3) 3.9(3.1)
7木	ご飯 チーズつくね ブロッコリーときのこのサラダ みそ汁(大根・キャベツ)	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、ビザ用チーズ、/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/だいこん、キャベツ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/小麦粉、重曹、マーガリン、砂糖、卵、ほうれんそう	◎ 牛乳 牛乳 七草風クッキー	597(524) 27.2(24.1) 18.5(17.7) 4.3(3.3)
8金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳、/ゆでうどん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、油揚げ、しょうゆ、砂糖、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、/オレンジ、/牛乳、/米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	612(540) 23.3(21.1) 21.5(20.1) 3.6(2.8)
9土	豚塩丼 里芋の鶏そぼろ煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/さといも、とり肉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、水、片栗粉、/ほうれんそう、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	693(618) 19.2(18.5) 17.7(17.9) 5.3(4.2)
11月	祝日 <成人の日>			
12火	菜飯 肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え みそ汁(小松菜・麩)	牛乳、/米、菜飯、/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/ブロッコリー、ちくわ、コーン、白いりごま、酢、砂糖、しょうゆ、/こまつな、焼ふ、かつお・こんぶだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、みかん、バナナ、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 フルーツサンド	605(533) 19.7(18.0) 20.6(19.5) 5.1(4.1)
13水	さばのかば焼き丼 キャベツとささみのサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳、/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、さざみ、/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	617(527) 33.5(27.6) 19.4(17.5) 3.8(3.0)
14木	味噌ラーメン チンゲン菜の中華あえ りんご	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、とりがらだし、中華スープ、/チンゲンサイ、コーン、ツナ、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、/りんご、/牛乳、/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵、	◎ 牛乳 牛乳 チャーハン	758(660) 28.5(25.4) 23.0(21.5) 6.1(4.8)
15金	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨中華サラダ 冬野菜スープ	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、/はるさめ、きゅうり、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白いりごま、/だいこん、にんじん、さといも、はくさい、こまつな、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ロールパン、卵、マヨネーズ、食塩、パセリ、	◎ 牛乳 牛乳 玉子ロールサンド	605(517) 29.9(25.8) 19.8(18.2) 2.5(1.8)
16土	そぼろ丼 白菜のサラダ みそ汁(大根・わかめ)	牛乳、/米、とり肉、ねぎ、グリーンピース、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、かつおだし、/はくさい、ツナ、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、かつおだし、/だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	427(407) 18.4(17.9) 8.2(10.3) 2.7(2.1)
18月	ご飯 ひじきバーグ 切り干し大根の旨煮 みそ汁(小松菜・ねぎ)	牛乳、/米、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、かつおだし汁、/こまつな、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 おからココアケーキ	596(528) 24.9(22.4) 20.0(19.0) 6.2(4.9)
19火	食パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、/卵、ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、食塩、牛乳、ケチャップ、サラダ油、/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/はくさい、ウインナー、しめじ、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、鮭	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	519(429) 20.5(18.1) 20.0(19.0) 4.2(3.0)

1月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
20 水	けんちんうどん ほうれん草としらすの磯あえりんご	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、かつお・こんぶだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、/ほうれん草、もやし、しらす干し、しょうゆ、ほんだし、きざみのり、/りんご、/牛乳/米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 カレーピラフ	553(489) 20.0(18.3) 21.2(19.8) 5.7(4.3)
21 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 キャベツの中華風サラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	牛乳、/米、/ぶた肉、焼き豆腐、しらたき、ねぎ、はくさい、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、中華だし、ごま油、/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんとう◎プレーン	577(514) 19.6(18.3) 22.2(20.8) 4.4(3.5)
22 金	きのご飯 鶏のさっぱり焼き 小松菜のごま和え すまし汁(かぶ・たまねぎ)	牛乳/米、油揚げ、しめじ、えのきたけ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、/こまつな、にんじん、もやし、白すりごま、しょうゆ、砂糖、/かぶ、かぶの葉、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳/小麦粉、水、にら、にんじん、卵、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、和風だし、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	509(461) 27.9(24.9) 13.0(13.4) 4.1(3.2)
23 土	野菜あんかけ丼 里芋の煮物 みそ汁(キャベツ・麩)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/キャベツ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 マカロニきな粉	607(552) 19.5(18.8) 20.9(20.5) 3.8(3.1)
25 月	ご飯 タンドリーチキン おからサラダ ポトフ	米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/おから、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、ベーコン、水、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、えだまめ、食塩、ピザ用チーズ、	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	542(433) 24.2(19.4) 14.9(11.9) 4.5(3.6)
26 火	くまさんライス かじきの竜田揚げ フレンチサラダ かぼちゃスープ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、ウインナー、スライスチーズ、焼のり、/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 パンプディング	653(543) 27.2(20.9) 23.5(20.0) 4.2(3.3)
27 水	ビビンバ さつまいもの甘煮 ねぎの中華スープ	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/カットわかめ、ねぎ、水、中華スープ、食塩、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	551(501) 17.4(17.1) 10.8(12.5) 3.8(2.9)
28 木	クリームスパゲティー ほうれん草とツナの和え物 みかん	牛乳、/スパゲティー、サラダ油、とり肉、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、シチューミックスクリーム、/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/みかん、/麦茶、/米、はくさい、だいこん、にんじん、卵、かつお・こんぶだし汁、しょうゆ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 おやつ雑炊	423(402) 18.6(18.0) 10.8(12.4) 5.3(4.1)
29 金	ご飯 揚げ餃子 三色ナムル かきたま汁	牛乳、/米、/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、/チンゲンサイ、もやし、にんじん、ごま油、中華だし、食塩、白すりごま、/卵、たまねぎ、水菜、とりがらだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご、	◎ 牛乳 牛乳 アップルケーキ	624(550) 21.0(19.4) 21.6(20.1) 3.4(2.7)
30 土	鶏の照り焼き丼 キャベツとえのき茸のお浸し みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳、/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり、/キャベツ、えのきたけ、しょうゆ、かつお・こんぶだし汁、/じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	567(519) 22.7(21.3) 12.9(14.1) 4.3(3.4)



※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

