



献立表



※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

とちのもり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分()は2歳未満	材 料 名				10時おやつ ○：2歳未満 ●：2歳児	3時おやつ ○：2歳未満 ●：2歳以上
			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	※おやつは記入なし 調味料		
1月	おはなしメニュー カレーライス かぼちゃサラダ（かつおぶし） バナナ	613.0(522.4) 16.3(15.0) 23.2(19.0) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳 ○●かぼちゃポーロ	牛乳 ○アンパンマンふんわりやさしいコーン ●リングドーナツ ※2歳児は○
2火	ごはん さけの西京焼き ひじきの煮物 豆腐すまし汁（わかめ）	454.6(381.2) 20.2(21.7) 14.7(12.6) 1.3(1.1)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、みそ	ねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○鉄入りビスケット ●ヨーグルト	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●フレンスクレープ（いちご）
3水	焼きうどん 焼きかぼちゃ天 バナナ	405.1(384.7) 15.1(15.6) 13.6(17.0) 1.3(1.2)	うどん、油、米粉	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ごま	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●チーズ	牛乳 ○マンナウエハー ●カルテツサブレ ※2歳児は○
4木	ごはん 鶏の照り焼き 野菜炒め（コーン・キャベツ） みそ汁（なす・玉ねぎ）	478.3(449.3) 27.6(27.4) 11.6(12.5) 1.4(1.3)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、とうもろこし、しょうが	かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ○●がんばんれ野菜家族	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト
5金	焼きもちろこし飯 ナゲット 野菜のトマト煮 みそ汁（わかめ）	579.0(600.2) 21.5(20.0) 23.1(22.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏肉、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、トマト、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、にんにく、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、洋風だし、こしょう	牛乳 ○ソフトぼうろ ●いちごヨーグルト	牛乳 ○●ビスコ
6土	ケチャップライス ポトフ	279.7(378.0) 11.2(13.9) 4.1(9.9) 0.8(0.9)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だし、食塩	牛乳 ○●アンパンマン幼児用ビスケット	
8月	マーボー豆腐丼 中華風サラダ バナナ	491.5(458.0) 16.3(14.8) 14.1(14.7) 0.9(1.2)	米、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢、酒	牛乳 ○●がんばんれ野菜家族	牛乳 ○アンパンマンひとくちビスケット ●きなこせんべい
9火	ごはん からあげ（のり） 卵の花（人参・ひじき） 豆腐みそ汁（チンゲン菜・えのき）	602.8(505.6) 23.2(24.0) 25.9(23.7) 1.6(1.4)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉、おから、みそ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、のり、ひじき、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ○●小魚せんべい	牛乳 ○フチダノン（みかん） ●リンゴのタルト
10水	なすミートマカロニ おくらスープ（コーン） みかん缶	412.8(383.9) 15.5(14.9) 17.2(19.5) 1.3(1.1)	マカロニ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、牛肉	みかん、たまねぎ、なす、にんじん、とうもろこし、オクラ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、洋風だし、食塩	牛乳 ○●チーズ	牛乳 ○マンナウエハー ●鯛あられ ※2歳児は○
11木	ごはん さけのマヨネーズ焼き 凍り豆腐とにんじんの煮物 みそ汁（わかめ）	534.0(476.9) 23.9(24.2) 16.6(20.8) 1.6(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さけ、油揚げ、豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、とうもろこし、わかめ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ○パナクッキー ●いちごヨーグルト	牛乳 ○フチダノン（もも） ●ガトーショコラ
12金	ゆかり御飯 しょうが焼き キャベツとわかめの中華和え すまし汁（なす・にんじん）	452.2(511.7) 17.5(16.8) 18.0(21.4) 1.7(1.5)	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、しらす	たまねぎ、キャベツ、なす、きゅうり、にんじん、えのきだけ、ごま、わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ○●栄養サポートバーミル	牛乳 ○ビスコ（焼きリンゴ） ●カルテツウエハース ※2歳児は○
13土	わかめごはん 豚汁	218.6(232.8) 6.0(7.1) 3.2(5.4) 0.9(0.8)	米、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁	牛乳 ○●サッポロポテト	
16火	ごはん 魚とじゃが芋のケチャップ煮 ポテトサラダ（りんご） みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）	568.7(459.2) 18.1(17.2) 19.5(14.2) 1.4(1.1)	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、ホキ、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、ピーマン、とうもろこし	かつおだし汁、ケチャップ、酒、食塩	牛乳 ○●かぼちゃポーロ	牛乳 ○フチダノン（もも） ●豆乳プリンタルト
17水	焼きそば かぼちゃのサラダ バナナ	487.7(518.3) 14.1(14.3) 19.5(21.9) 1.2(1.1)	めん、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	バナナ、かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、あおのり	中濃ソース、酒、食塩、こしょう	牛乳 ○やきいもクッキー ●えびせんべい	牛乳 ○マンナビスケット ●カルテツリトルクッキー ※2歳児は○
18木	ごはん 豚肉と野菜のごま炒め マカロニサラダ みそ汁（キャベツ・コーン）	567.7(445.8) 18.6(17.7) 25.9(19.8) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、とうもろこし、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ○にぎにぎポーロ ●ヨーグルト	牛乳 ○フチダノン（りんご） ●フレンスクレープ（カスタード風）
19金	食パン 煮込みハンバーグ さつまいもマヨサラダ オニオンスープ	513.1(526.2) 19.6(18.2) 22.8(25.9) 1.9(1.5)	食パン、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、トマト、とうもろこし、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、洋風だし、パセリ、ナツメグ	牛乳 ○●ビスコ（メープル）	牛乳 ○アンパンマンふんわりやさしいコーン ●おさかなあじのパフスナック ※2歳児は○
20土	じゃこごはん けんちん汁	233.3(304.1) 7.6(9.3) 4.0(8.3) 0.8(0.8)	米、ごま油	牛乳、豆腐、しらす、油揚げ、かつお節	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ○●マンナビスケット	
22月	豚丼 みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） バナナ	497.6(482.5) 16.4(15.8) 16.3(20.3) 1.3(1.2)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ごまつな、えのきだけ、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ○●チーズ	牛乳 ○栄養サポートバーミルココア ●集中カウの花揚げ
24水	ちゃんぽんめん 揚げなすのみそ和え パイン缶	429.1(446.1) 15.5(15.7) 14.6(18.0) 2.2(2.0)	めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	なす、パイン、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 ○かぼちゃクッキー ●いちごヨーグルト	牛乳 ○●織屋さんのおやつ
25木	みつきちゃんリクエストメニュー けんちんうどん コロッケ みかん缶	387.8(381.8) 13.9(14.2) 13.2(14.6) 1.9(1.5)	うどん、油	牛乳、鶏肉	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●小魚せんべい	牛乳 ○アンパンマンひとくちビスケット ●こめ棒くん
26金	わかめごはん からあげ キャベツのゆかりあえ みそ汁（なす・玉ねぎ）	522.3(525.1) 20.4(20.6) 21.2(23.7) 1.6(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○●がんばんれ野菜家族	牛乳 ○ビスコ（メープル） ●星っこ
27土	ツナカレー バナナ	352.4(364.8) 10.9(12.5) 7.5(8.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、油	ツナ、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ	牛乳 ○●サッポロポテト	
29月	三色丼 みそ汁（豆腐・なす） バナナ	520.8(515.7) 19.1(17.4) 17.9(17.5) 1.3(1.1)	米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ○●かぼちゃポーロ	牛乳 ○●ビスコ（発酵バター）
30火	ごはん 肉じゃが ひじきとキャベツのサラダ みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜）	524.5(458.7) 19.0(17.9) 16.6(15.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豆腐、牛肉、みそ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、とうもろこし、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ○だまごポーロ ●えびせんべい	牛乳 ○●カルシウムヨーグルト

※24日「織屋さんのおやつ」はエネルギー等の表示・材料名には含まれていません

※25日のコロッケは材料名に含まれていません

※2歳児はおやつが変則的なので、エネルギー等の表示にはありません