

令和6年度 1月

# 献立表

ひまわりさかえこども園

日/曜 (月)	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
6 (月)	ごはん フルーツ 松風焼き 付け合わせ はすのさんばい	米、さつまい、 パン粉、ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、黒豆、油揚げ、 青のり、昆布	大根、人参、玉葱、 ごぼう、いんげん、生姜、 干し椎茸、れんこん	お菓子牛乳 もふりむすび 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 247 mg
7 (火)	七草粥 フルーツ 鱈の竜田揚げ 付け合わせ 鶏ささみとブロッコリーの中華和え	米、パン、 じゃが芋、片栗粉、 ごま油	牛乳、鯖、鶏肉、 豚肉	キャベツ、人参、もやし、かぶ、 ブロッコリー、小松菜、玉葱、大根、 コーン、グリーンピース、生姜、七草	お菓子牛乳 カレーパン 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 25.4 g カルシウム 225 mg
8 (水)	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 さつまいサラダ フルーツ	米、さつまい、 片栗粉、マヨネーズ、 苺ジャム、こんにゃく	牛乳、豆乳、 凍り豆腐、鶏肉、 ゼラチン	人参、玉葱、きゅうり、 いんげん、ごぼう、コーン、 干し椎茸、生姜	お菓子牛乳 豆乳プリン (苺ソース) 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.8 g カルシウム 317 mg
9 (木)	パン ハッシュドポーク ツナサラダ フルーツ	パン、麩	牛乳、豚肉、 ツナ、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、 トマト、小松菜、コーン、 しめじ、グリーンピース	お菓子牛乳 お惣菜 いりこ 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 25.5 g カルシウム 241 mg
10 (金)	ごはん 豚肉の生姜炒め シュウマイ フルーツ	片栗粉、白玉粉、 シュウマイの皮、 米、こしあん	牛乳、豚肉、 豆腐、小豆	玉葱、もやし、コーン、 人参、しめじ、ピーマン、 生姜	お菓子牛乳 白玉せんざい 牛乳	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 238 mg
11 (土)	あんかけチャーハン キャロットラペ フルーツ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、 コーン、えのき茸、葱、 レーズン	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 299 mg
14 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐のごまみそあんかけ 切干大根の煮物 フルーツ	米、マッシュマロ、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、さつまい、 いりこ	人参、切干大根、玉葱、 いんげん、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 雪だるまクッキー いりこ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 341 mg
15 (水)	ちゃんぽん風うどん フルーツ	うどん、小麦粉	牛乳、豆乳、豚肉、 豆腐、かまぼこ、 ウインナー	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、干し椎茸、葱、 きくらげ、生姜、にんにく	お菓子牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 235 mg
16 (木)	ごはん フルーツ ぶりの照り焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉、 納豆、みそ、寒天	オレンジ、人参、玉葱、 葱、生姜、大根	お菓子牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 23.7 g カルシウム 214 mg
17 (金)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ もずくスープ	じゃが芋、パン、 小麦粉、パン粉、 ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、豆乳	キャベツ、グリーンピース、 干し椎茸、ちんげん菜、 玉葱、人参、もやし、バナナ	お菓子牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 24.0 g カルシウム 301 mg
18 (土)	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	米	牛乳、鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、グリーンピース、 パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 345 mg
20 (月)	ごはん フルーツ ユーリンチー 付け合わせ 豆腐のみそ汁	ごま油、じゃが芋、 片栗粉、パン、米、 コーンスターチ	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、豆乳、 わかめ、いりこ	キャベツ、人参、玉葱、 豆苗、白葱、生姜	お菓子牛乳 ココアクリームパン いりこ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 237 mg
21 (火)	パン 白身魚のピザ焼き 白菜のコーンクリーム煮 フルーツ	パン、小麦粉、 さつまい、片栗粉、 マヨネーズ	牛乳、白身魚、 豆乳ホイップ、 ウインナー、豆乳	玉葱、白菜、人参、コーン、 ピーマン、パセリ	お菓子牛乳 スイートポテトケーキ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 243 mg
22 (水)	ごはん おでん風煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ	米、じゃが芋、ごま、 クラッカー、ごま油、 こんにゃく、こしあん	牛乳、鶏肉、生揚げ、 さつまい、ちくわ、 かつお節	大根、キャベツ、人参、 ほうれん草、いんげん	お菓子牛乳 クラッカーサンド (中華あん) 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 346 mg
23 (木)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、じゃが芋、 春雨、ごま、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 鶏肉、ちくわ、 みそ、豆腐	人参、もやし、玉葱、 きゅうり、ニラ、コーン、 生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.5 g カルシウム 294 mg
24 (金)	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、コーン、人参、小松菜、 みかん、りんご、グリーンピース、 キャベツ、レーズン、にんにく	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 667 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 244 mg
25 (土)	鶏ごぼうの和風スパゲティ コーンスープ フルーツ	スパゲティ	牛乳、鶏肉、豆乳、 のり	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、ごぼう、コーン、 干し椎茸、パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g カルシウム 335 mg
27 (月)	パン フルーツ サクサクチキン 付け合わせ ジュリアンスープ	小麦粉、マーマレード、 マヨネーズ、パン、 コーンフレーク、春雨	牛乳、鶏肉、 ウインナー、 豆乳	人参、セロリ、玉葱、 大根、えのき茸、豆苗、 ほうれん草、レモン	お菓子牛乳 オレンジレモンケーキ 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 296 mg
28 (火)	ごはん 生揚げの中華風煮 もやしナムル フルーツ	米、じゃが芋、 ごま油、ごま、 餃子の皮	牛乳、生揚げ、 豚肉、鶏肉、	玉葱、キャベツ、りんご、 人参、もやし、いんげん、 生姜	お菓子牛乳 りんごのお花 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 301 mg
29 (水)	ごはん フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 付け合わせ かぶのスープ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、ごま、 ポップコーン	牛乳、ウインナー、 白身魚、いりこ	玉葱、かぶ、白菜、人参、 いんげん、ほうれん草、 パセリ	お菓子牛乳 ポップコーン いりこ 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 298 mg
30 (木)	ごはん 鶏団子の豆乳汁 ウインナーポテトのオープン焼き フルーツ	米、じゃが芋、 マカロニ、片栗粉、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、 豆乳、みそ、 きな粉、ウインナー	白菜、大根、人参、 玉葱、コーン、葱、 干し椎茸、生姜、パセリ	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 248 mg
31 (金)	ごはん 筑前煮 ほうれん草とひじきの白和え フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、ごま、 こんにゃく	牛乳、豆腐、鶏肉、 豆乳、昆布、ひじき	大根、人参、ほうれん草、 ごぼう、いんげん、 干し椎茸	お菓子牛乳 だるまさんクッキー 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 282 mg

※牛乳以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。