

令和7年度 1月

献 立 表

ひまわりさかえこども園

日 ／ 曜	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		
5 (月)	赤飯 フルーツ 松風焼き 付け合わせ はすのさんばい	さつまいも、米、 栗、パン粉、 ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、青のり、 昆布、ささげ	大根、人参、玉葱、れんこん、 いんげん、りんご、生姜、 干し椎茸	牛乳 お菓子 栗入りきんとん 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 255 mg
6 (火)	ごはん フルーツ ユーリンチー 付け合わせ 中華スープ	米、じゃが芋、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、寒天	パインアップル、白菜、人参、 たけのこ、ニラ、白葱、 干し椎茸、生姜、玉葱	お菓子 牛乳 ハインゼリー 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 259 mg
7 (水)	七草粥 フルーツ 白身魚の磯辺揚げ 付け合わせ 鶏ささみとブロッコリーの中華和え	米、パン、小麦粉、 ごま油	牛乳、白身魚、 鶏肉、豆乳、 きな粉、青のり	キャベツ、玉葱、人参、 ブロッコリー、小松菜、 大根、コーン、七草、かぶ	お菓子 牛乳 きな粉クリームパン 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 237 mg
8 (木)	パン ハッシュドポーク 豆まめサラダ フルーツ	パン、麩、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、トマト、 小松菜、グリンピース、 しめじ、コーン	お菓子 牛乳 お惣菜ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 30.4 g カルシウム 248 mg
9 (金)	ごはん 生揚げの中華風煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ	米、じゃが芋、 こしあん、白玉粉、 ごま油	牛乳、生揚げ、 小豆、豚肉、 豆腐、昆布	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、生姜	お菓子 牛乳 白玉せんざい 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 334 mg
10 (土)	炊き込みごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、里芋	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ	人参、玉葱、いんげん、 ごぼう、葱、干し椎茸	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 302 mg
13 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 フルーツ	米、小麦粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豆乳、 大豆、ひじき、 油揚げ	パナナ、人参、玉葱、コーン、 いんげん、しめじ、葱	お菓子 牛乳 くまくんケーキ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 345 mg
14 (水)	きつねうどん さつまいもサラダ フルーツ	うどん、さつまいも、 パン、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、わかめ、 油揚げ、豚肉、 かまぼこ、いりこ	玉葱、人参、きゅうり、 ほうれん草、コーン、 グリンピース、葱	お菓子 牛乳 カレーパン いりこ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 254 mg
15 (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、 ブルーベリージャム、 クラッカー	牛乳、ぶり、豚肉、 納豆、みそ	大根、玉葱、人参、葱、 生姜	お菓子 牛乳 クラッカーサンド (ブルーベリージャム) 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 27.3 g カルシウム 237 mg
16 (金)	パン フルーツ シェパードパイ 付け合わせ 白菜のコーンクリームスープ	じゃが芋、パン、 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豆乳、豚肉、 豆腐、おから、 ウインナー	玉葱、人参、白菜、キャベツ、 コーン、ブロッコリー、 トマト、にんにく、パセリ	お菓子 牛乳 人参ドーナツ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 25.1 g カルシウム 341 mg
17 (土)	あんかけチャーハン キャベツのスープ フルーツ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、えのき茸、葱	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 392 mg
19 (月)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、マカロニ、 春雨、ごま、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、ちくわ、 きな粉、鶏肉	もやし、人参、玉葱、 きゅうり、コーン、ニラ、 生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.3 g カルシウム 313 mg
20 (火)	パン フルーツ さつまいもコロッケ 付け合わせ もずくスープ	パン、さつまいも、米粉、 じゃが芋、パン粉、 小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、豆乳	玉葱、人参、キャベツ、 もやし、ちんげん菜、 グリンピース、干し椎茸	お菓子 牛乳 ココア米粉クッキー 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 22.2 g カルシウム 314 mg
21 (水)	ごはん おでん風煮 ごぼうサラダ フルーツ	さつまいも、じゃが芋、 小麦粉、こんにゃく、 マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、 生揚げ、 さつまいも揚げ	大根、人参、キャベツ、 小松菜、ごぼう、いんげん、 コーン	お菓子 牛乳 鬼まんじゅう 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 323 mg
22 (木)	ごはん フルーツ 鮭の塩焼き 付け合わせ ほうれん草とひじきの白和え	米、こんにゃく、 ごま、じゃが芋	牛乳、鮭、豆腐、 いりこ、ひじき	人参、玉葱、ほうれん草、 いんげん、コーン	お菓子 牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 20.2 g カルシウム 258 mg
23 (金)	チキンカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 きゅうり、みかん、りんご、 いんげん、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 648 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 245 mg
24 (土)	ナポリタン キャロットラペ フルーツ	スパゲティ	牛乳、ウインナー	人参、トマト、玉葱、 キャベツ、ピーマン、 レーズン、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 350 mg
26 (月)	ごはん かき揚げ 豚汁 フルーツ	米、パン、小麦粉、 さつまいも、こんにゃく、 マヨネーズ、里芋	牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、大豆、ツナ	人参、玉葱、大根、 キャベツ、ごぼう、 いんげん、葱	お菓子 牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 253 mg
27 (火)	ごはん 回鍋肉 シュウマイ フルーツ	しゅうまいの皮、 ポップコーン、米、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ	玉葱、キャベツ、人参、 たけのこ、ピーマン、 コーン、生姜	お菓子 牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 230 mg
28 (水)	パン チキンビーンズ ツナサラダ フルーツ	じゃが芋、パン、 小麦粉	牛乳、大豆、鶏肉、 ツナ、豆乳	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、コーン	お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 296 mg
29 (木)	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 もやしのカレーサラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、 凍り豆腐、いりこ	人参、玉葱、いんげん、 たけのこ、干し椎茸、キャベツ、 もやし、小松菜	お菓子 牛乳 ちんすこう いりこ 牛乳	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 287 mg
30 (金)	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き 付け合わせ ジュリアンスープ	米、さつまいも、 マヨネーズ、春雨	牛乳、白身魚、 ウインナー、豆乳	人参、玉葱、大根、 えのき茸、豆苗、セロリ	お菓子 牛乳 ココアプリン 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 300 mg
31 (土)	かやくうどん キャベツとコーンのサラダ フルーツ	うどん	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、 ほうれん草、コーン	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 311 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。