



# 2024年1月 つぼみ保育園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	補食 (材料名)		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの									
4	18	木	麦ごはん 松風焼き 炒りなます 雑煮風汁	米・押麦 片栗粉・里芋 ごま油 マカロニ・砂糖	鶏肉・豆腐 青のり・味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 大根・小松菜	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 マカロニきな粉	472 Kcal 542 Kcal	18.7 g 22.3 g	13.6 g 15.1 g	213 mg 244 mg	1.1 g 1.2 g	麦茶 おかかおにぎり 米・鰹節	
5	19	金	ご飯 ハンバーグ キャベツのサラダ ブロッコリーとコーンのスープ	米 パン粉 油・カレー粉・砂糖 米/小麦粉・油・砂糖・ラード	豚肉 牛乳・鶏肉/牛乳	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 ブロッコリー・コーン 七草・大根/	麦茶 星たべよ 牛乳 七草(5日)/ちんすこう(19日)	499 Kcal 584 Kcal	14.8 g 17.8 g	11.6 g 13.0 g	176 mg 212 mg	1.1 g 1.3 g	麦茶 菜飯おにぎり 米・青菜	
6	20	土	五目そぼろ丼 もやしのごま和え 豆腐と麩のすまし汁	米 油・砂糖 ごま・麩 源氏パイ・ハッピーターン	鶏肉 豆腐 牛乳	人参・玉ねぎ ピーマン・たけのこ もやし	麦茶 ミレービスケット 牛乳 せんべい・パイ	492 Kcal 561 Kcal	15.2 g 18.0 g	16.7 g 19.3 g	225 mg 211 mg	0.9 g 1.0 g		
誕生会 メニュー 9		火	ご飯 鶏の唐揚げ フレンチサラダ キャベツときのこのスープ	米・片栗粉・油 スポンジ	鶏肉・ベーコン 牛乳・ホイップ	生姜・胡瓜・レタス・人参 ブロッコリー・キャベツ えのき・しめじ みかん缶・チェリー缶	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 お誕生日ケーキ	485 Kcal 551 Kcal	15.2 g 17.9 g	15.4 g 17.7 g	229 mg 216 mg	0.9 g 1.0 g	麦茶 ジャムサンド 食パン・いちごジャム	
10	24	水	塩麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米 油・片栗粉・ごま油 砂糖 ゼラチン・砂糖・ココア	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳・豆乳	長ねぎ・にら チンゲン菜・人参・コーン もやし	麦茶 ミレービスケット 牛乳 豆乳ココアプリン	463 Kcal 530 Kcal	17.1 g 20.1 g	16.6 g 18.9 g	236 mg 285 mg	1.5 g 1.7 g	麦茶・塩昆布おにぎり 米・塩昆布	
11	25	木	ご飯 豚肉のブルコギ風 コーンサラダ カニカマと卵の中華スープ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・油 小麦粉・あんこ・茹で小豆	豚肉 味噌 卵・カニカマ 牛乳	生姜・にら 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン	麦茶 Caせんべい 牛乳 すいとんせんざい	505 Kcal 574 Kcal	19.2 g 23.0 g	9.9 g 12.0 g	253 mg 253 mg	1.3 g 1.4 g	麦茶 おかかおにぎり 米・鰹節	
12		金	麦ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米・押麦 砂糖・油 じゃが芋 小麦粉・ごま・砂糖・油	鮭 油揚げ 味噌 牛乳	切干大根・人参 グリーンピース 玉ねぎ	麦茶 ルヴァンクラシカル 牛乳 白ごまクッキー	517 Kcal 578 Kcal	17.9 g 21.2 g	17.5 g 18.8 g	233 mg 279 mg	0.9 g 1.1 g	麦茶 菜飯おにぎり 米・青菜	
13	27	土	豚丼 もやしときゅうりのナムル 豆腐とえのきの味噌汁	米 砂糖・油 ごま油 源氏パイ・ハッピーターン	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり えのき	麦茶 リッツ 牛乳 せんべい・パイ	488 Kcal 555 Kcal	16.4 g 19.3 g	15.6 g 17.9 g	213 mg 197 mg	1.1 g 1.3 g		
15	29	月	ツナと大豆ミートのキーマカレーライス 和風ポテトサラダ ゼリー	米・押麦・ゼリー 油・カレーフレーク じゃが芋・マヨネーズ 小麦粉・卵・メープルシロップ・砂糖・油	ツナ・大豆ミート ひじき・ハム 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン	麦茶 畑のクラッカー 牛乳 メープルマフィン	492 Kcal 552 Kcal	12.0 g 14.1 g	10.7 g 11.4 g	198 mg 238 mg	11.2 g 13.5 g	麦茶・ゆかりおにぎり 米・ゆかり	
16	30	火	ご飯 豚玉煮 小松菜と白菜のお浸し わかめの味噌汁	米 砂糖 パイシート・いちごジャム	豚肉・卵 海苔 わかめ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・白菜 長ねぎ	麦茶 サクサクポーロかぼちゅ 牛乳 渦巻きパイ	413 Kcal 501 Kcal	16.7 g 20.4 g	12.4 g 15.1 g	211 mg 254 mg	1.2 g 1.5 g	麦茶・わかめおにぎり 米・わかめ	
17	31	水	ロールパン 冬野菜のクリームシチュー ひじきサラダ バナナ	ロールパン じゃが芋・油 ホワイトソース 米・ごま・ごま油	鶏肉 牛乳 ひじき 牛乳	白菜・大根・人参・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン バナナ 菜飯の素	麦茶 ぱりんこ 牛乳 菜飯おにぎり	488 Kcal 565 Kcal	15.8 g 18.7 g	14.1 g 16.5 g	241 mg 290 mg	1.6 g 1.9 g	麦茶 ジャムサンド 食パン・いちごジャム	
22		月	ご飯 ★ビビンバ さつまいもの甘煮 豆腐とほうれん草の味噌汁	米 油・砂糖・ごま ごま油・さつまいも 食パン・いちごジャム	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ・生姜・にんにく ★黄色い人参・人参 もやし・玉ねぎ	麦茶 鉄の国のアリス 牛乳 ジャムサンド	513 Kcal 551 Kcal	15.4 g 17.7 g	14.8 g 14.9 g	358 mg 229 mg	1.1 g 1.3 g	麦茶・ゆかりおにぎり 米・ゆかり	
23		火	チキンカレーライス カニカマサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖 麩・グラニュー糖・マーガリン	鶏肉・チーズ カニカマ 牛乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 アンパンマンビスケット 牛乳 シュガースナツ麩	517 Kcal 590 Kcal	17.1 g 20.3 g	18.7 g 21.6 g	273 mg 269 mg	1.5 g 1.8 g	麦茶・わかめおにぎり 米・わかめ	
26		金	<b>お楽しみバイキング給食</b>					麦茶 あんぱまんせんべい 牛乳 ホームパイ・ぱりんこ	477 Kcal 530 Kcal	17.1 g 20.1 g	17.6 g 18.9 g	237 mg 285 mg	1.4 g 1.7 g	麦茶・わかめおにぎり 米・わかめ

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

\*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

★神奈川県（横浜市瀬谷区）の農家さんの地場野菜【黄色い人参】です。

天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	488	16.6	14.4	240	1.8
3歳以上児	557	19.7	16.3	265	2.1