



# 1月予定・実施献立表



信光幼稚園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価	
		熱加工になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 (木)	ごはん お雑煮風 松風焼き 紅白なます	米、小麦粉、三温豆片 小麦粉、三温豆片 鶏ささぎ、砂糖、醤油、鶏がら	牛乳、豚ひき肉、牛乳、みそ、鶏ささぎ、かまぼこ、いりこ、牛乳、卵黄、鶏がら	みかん、たまねぎ、だいごみ、にんじん、かぼちゃ、いりごま	だし汁、豚、鶏口しょうゆ、みりん、しょう油、塩、かつお、昆布だし汁	牛乳 糖質126g 脂質23.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 603 kcal 22.6g 23.1g
05 (金)	クレープ カレーオムレツ フロッキー りんご	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、三温豆粉、バナナ、クリーム	牛乳、卵、合いびき肉、牛乳、ベーコン、鶏ひき肉、小麦粉、鶏がら	フロッキー、りんご、たまねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、じゃがいも、コーン	小麦粉、卵、牛乳、バター、砂糖、三温豆粉、バナナ、クリーム	牛乳 糖質23.4g 脂質13.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 518 kcal 23.4g 13.7g
06 (土)	豚丼 臭沢山みそ汁 バナナ	米、じゃがいも、三温豆粉、ごま油	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、だいごみ、にんじん、川椒、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 577 kcal 22.4g 14.0g
09 (火)	ごはん 白菜とえのきのごまみそ汁 鮭の生煮焼き 筑前煮	米、じゃがいも、三温豆粉、ごま油	豚肉、牛乳、型抜きチーズ	バナナ、ほうご、いり、りんご、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 ワシヨロソント 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 513 kcal 21.8g 13.5g
10 (水)	1号給食開始 ケンパツのさつぱりサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、三温豆粉、ごま油、小麦粉、卵黄、鶏がら	豚肉、牛乳、型抜きチーズ	たまねぎ、ほうご、いり、りんご、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 野菜チップス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 579 kcal 19.6g 20.4g
11 (木)	ごはん れんごん団子スープ エドのフリッター 小松菜とひじきのごま和え	米、小麦粉、三温豆粉、ごま油	牛乳、卵、ひじき、鶏がら	みかん、ほうご、いり、りんご、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 ジャムサンド 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 616 kcal 23.4g 19.1g
12 (金)	ごはん そうめん汁 肉豆腐 ごぼうとれんごんのみそサラダ	米、小麦粉、三温豆粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、鶏卵、牛乳、小麦粉、鶏がら	たまねぎ、ほうご、いり、りんご、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 573 kcal 18.9g 17.4g
13 (土)	ちゃんぽん 南瓜の煮物 バナナ	小麦粉、三温豆粉、ごま油、鶏がら	牛乳、鶏肉、鶏がら	バナナ、かぼちゃ、いり、りんご、にんじん、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	いりこ お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 524 kcal 17.4g 16.1g
15 (月)	そばろごはん 大根としめじのみそ汁 大学芋 りんご	米、小麦粉、三温豆粉、ごま油	鶏ひき肉、牛乳、卵、みそ、油揚げ、きざみ、のり	りんご、たまねぎ、いり、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 恐竜のたまご 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 683 kcal 19.2g 20.2g
16 (火)	ごはん 臭汁 魚のみぞれあんかけ ちやしのゆかり和え	米、小麦粉、三温豆粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、きざみ、のり	ちやし、だいご、いり、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 南瓜チップス 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 574 kcal 27.8g 17.8g
17 (水)	食パン みかんジャム オニオンスープ シユペーヌパイ	小麦粉、卵黄、鶏がら	牛乳、ヨーグルト、生クリーム、生卵、小麦粉、鶏がら	たまねぎ、ほうご、いり、ごぼう、さくらんぼ、たまねぎ、ごま、いりこ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、鶏口だし汁	牛乳 鮭おにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 572 kcal 20.2g 17.2g
						牛乳 カルシウム	エネルギー たんぱく質 脂質 228 mEq



18	ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 チーズ香巻き	バナナ 牛乳(さくら組)	米、三温糖、香巻きの皮、黒砂糖、片栗粉、油、ごま油 小麦粉、油	無調整豆乳、牛乳、豚肉、卵、チーズ、むきえび、生クリーム、きな粉、ゼラチン、鶏ガラ	たまねぎ、バナナ、クミン、クミン、はくさい、にんじん、たけのこ、小ねぎ、しいたけ、きくらげ、しょうが	薄口しょうゆ、中華だし、鶏がらコンソメ、薄口しょうゆ、塩	牛乳 豆花	エネルギー たんぱく質 527 kcal 脂質 20.9 g 糖質 15.4 g カルシウム 183 mg	
19	ごはん 鶏肉とごぼうのすまし汁 魚のムニエル ほうれん草と卵のソテー	みかん 牛乳(さくら組)	米、小麦粉、バター、粉糖、オリブ油 小麦粉、オリブ油	鶏、牛乳、卵、鶏もも肉	みかん、ほうれん草、たけのこ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、小ねぎ、パセリ	薄口しょうゆ、塩、コンソメ、白しょうゆ、こしょう、かつお、昆布だし	牛乳 シヨートブレッド	エネルギー たんぱく質 530 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.0 g カルシウム 104 mg	
20	鶏ごぼうピラフ 卵スープ じゃが芋のガレット バナナ	鶏ごぼうピラフ 卵スープ じゃが芋のガレット バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、バター、油 米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、バター、油	牛乳、豆腐、卵、鶏もも肉、シユレットチーズ	バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、いんげん、小ねぎ	薄口しょうゆ、鶏口しょうゆ、塩、こしょう、だし	いりこ お糀子 牛乳	エネルギー たんぱく質 565 kcal たんぱく質 18.4 g 糖質 18.2 g カルシウム 269 mg	
22	シシリアンライス 豆腐とわかめのみそ汁 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ キウイフルーツ	シシリアンライス 豆腐とわかめのみそ汁 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ キウイフルーツ	米、さつまいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油 米、さつまいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏、ダイスカットチーズ、きな粉、油揚げ、マヨネーズ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、えのきび、パプリカ、コーン、小ねぎ、レモン	薄口しょうゆ、本みりん、酒、塩、鶏干しだし	牛乳 ミルクもち	エネルギー たんぱく質 589 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 257 mg	
23	ひじきおにぎり 肉うどん 鶏の酢豚 みかん	ひじきおにぎり 肉うどん 鶏の酢豚 みかん	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、ばらざめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、牛乳、卵、かまぼこ、油揚げ、しらす干し、ひじき	みかん、プロッコリー、にんじん、たまねぎ、りんご、えのきび、いんげん、小ねぎ、しいたけ	薄口しょうゆ、鶏口しょうゆ、みりん、酒、本みりん、塩、かつお、昆布だし	牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 622 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 226 mg	
24	ごはん もずくスープ 鶏の酢豚 春雨のマヨネーズサラダ	ごはん もずくスープ 鶏の酢豚 春雨のマヨネーズサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、ばらざめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、否に豆腐、もずく、豆乳、かにかまぼこ、鶏ガラ	みかん缶、にんじん、もやし、パイナップル、たまねぎ、きゅうり、みずな、ピーマン、しいたけ、ごま、しょうが	薄口しょうゆ、酒、鶏口しょうゆ、ケチャップ、からコンソメ、塩	牛乳 マーブルクッキー	エネルギー たんぱく質 562 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 156 mg	
25	ごはん 南瓜の豆乳みそ汁 魚のてりやき しゃぶしゃぶサラダ	ごはん 南瓜の豆乳みそ汁 魚のてりやき しゃぶしゃぶサラダ	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、ごま油	白身魚、牛乳、無調整豆乳、豚肉、みそ、シユレットチーズ、しらす干し、みそ、わかめ、あおのり	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、えのきび、パプリカ、小ねぎ、ごま	薄口しょうゆ、酒、本みりん、塩、鶏干しだし	牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 562 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 176 mg	
26	ごはん 大根のすまし汁 コロッケ	ごはん 大根のすまし汁 コロッケ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、パン粉、三温糖、小麦粉	牛乳、豆腐、卵、合いびき肉、生油、油揚げ、みそ、ひじき	りんご、だいたい、ほうれん草、バナナ、たまねぎ、えのきび、れんこん、いりごま、小ねぎ	ケチャップ、薄口しょうゆ、かつお、昆布だし、ソース、鶏口しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 ココアバナナ蒸しパン 牛乳	エネルギー たんぱく質 638 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 282 mg	
27	お遊戯会								
29	ごはん 焼きのり けんちん汁 鮭の塩焼き	白菜の和風サラダ バナナ	米、小麦粉、さといも、油、三温糖、ごま油	鮭、豆腐、鶏もも肉、豆腐、ダイスカットチーズ、スキムミルク、焼きのり、かつお節	はくさい、バナナ、だいたい、にんじん、ごぼう、きぬさや、いりごま	薄口しょうゆ、酒、酢、鶏口しょうゆ、みりん、塩、だし	牛乳 豆腐とチーズのスコーン	エネルギー たんぱく質 515 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.5 g カルシウム 175 mg	
30	チキンライス 具沢山ポトフ てりやきハンバーグ フライドポテト	専カスターダイ 牛乳(さくら組) 牛乳(さくら組) フライドポテト	米、じゃがいも、三温糖、パン粉、小麦粉、オリブ油、粉糖、片栗粉	牛乳、合いびき肉、豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、卵黄、あおのり、鶏ガラ	たまねぎ、かぼちゃ、いちご、キャベツ、プロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、パセリ	ケチャップ、みりん、鶏口しょうゆ、薄口しょうゆ、コンソメ、ソース、鶏口しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 お糀子 牛乳	エネルギー たんぱく質 635 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.7 g カルシウム 283 mg	
31	ごはん 和風カレースープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め パプリカサラダ	ごはん 和風カレースープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め パプリカサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、しゆらましの皮、三温糖、ごま油	牛乳、厚揚げ、ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏もも肉、スキムミルク、みそ、油揚げ、わかめ	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、ほうれん草、もやし、ほうれん草、チンゲン菜、ブロッコリー、パプリカ、ハロウイン、みそ、油揚げ	カレー、みりん、鶏口しょうゆ、薄口しょうゆ、コンソメ、ソース、鶏口しょうゆ、みりん、塩、かつお、昆布だし	牛乳 ピザマン風蒸しパン	エネルギー たんぱく質 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 292 mg	

※ 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。