



# 1 月 献立表



令和5年12月28日  
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
9 火	照焼きチキン、大根サラダ、みかん、みそ汁	421.0(586.5) 23.5(24.8) 21.9(23.3) 2.4(2.2)	○ロールパン、マヨネーズ、○揚げ油、○砂糖、砂糖、サラダ油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、ロースハムスライス、米みそ、○青きなご、煮干し	みかん、だいこん、ごまつな、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、清酒、食塩、こしょう	ビスコ	牛乳 揚げばん
10 水	五目卵蒸し、すき昆布の含め煮、バナナ、みそ汁	384.8(488.3) 18.6(18.2) 20.3(17.8) 2.2(1.8)	○ホットケーキミックス、しらたき、○メーフルシロップ、○砂糖、サラダ油、砂糖、植物油、砂糖、胚芽米	○牛乳、卵、豆腐、鶏むねひき肉、さつまいも、○卵、○無塩バター、米みそ、○牛乳、煮干し、すき昆布	バナナ、だいこん、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、○ミニゼリー	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ミニゼリー	牛乳 手作りマドレーヌ
11 木	タラのカレー醤油焼き、スパゲティサラダ、りんご、すまし汁	481.7(575.8) 17.6(19.2) 18.9(17.0) 2.0(1.7)	○純米せんべい、スパゲティ、マヨネーズ、薄力粉、サラダ油、胚芽米	○牛乳、たら切身、豆腐、さば節、こんぶ	りんご、キャベツ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、きゅうり、○みかん	酒、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	みかん	牛乳 純米せんべい
12 金	豚肉の香味焼き、フレンチサラダ、みかんゼリー、春雨スープ	379.8(514.0) 13.0(13.8) 7.3(6.8) 1.0(0.8)	はるさめ、サラダ油、胚芽米	○ヨーグルト、豚もも肉スライス、生わかめ	キャベツ、とうもろこし、ねぎ、きゅうり、しいたけ、しょうが、にんにく、○りんご	しょうゆ、中華スープの素、みりん、酢、食塩、こしょう	りんご	ヨーグルト
13 土	 ハッシュドポーク 麦茶	395.1(487.9) 15.4(15.9) 19.4(17.6) 2.0(1.7)	じゃがいも、胚芽米	牛乳、豚もも肉千切り、生クリーム、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	ハッシュドビーフの素		
15 月	豚肉の生姜炒め、コーンチーヌポテト、みかん、みそ汁	294.1(412.1) 16.5(16.6) 15.0(13.7) 1.6(1.3)	じゃがいも、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ロース、豚もも肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、粉チーズ	みかん、チンゲンサイ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、しめじ、しょうが、○りんご	しょうゆ、清酒、食塩、白こしょう	りんご	牛乳 クッキー
16 火	 米粉パン しょうゆフレンチ バナナ かぼちゃのシチュー	430.9(362.7) 19.2(15.9) 15.4(12.3) 2.1(1.9)	やさしいパン、じゃがいも、○チョコイスビスケット、サラダ油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、バナナ、○こども充実野菜	しょうゆ、米酢、食塩、白こしょう	野菜ジュース	牛乳 チョコイスビスケット
17 水	ぶりの照り焼き、ごま和え、ゼリー、鶏つみれ汁	390.6(487.3) 19.6(20.7) 17.3(16.8) 2.2(1.9)	○薄力粉、○砂糖、○サラダ油、すりごま、砂糖、胚芽米	○牛乳、フリ、つみれ、○豆乳、煮干し	もやし、○バナナ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、笹かきごぼう、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、○食塩	せんべい	牛乳 バナナケーキ
18 木	鶏肉のから揚げ、白菜のおかか和え、ほんかん、みそ汁	371.9(495.8) 15.5(17.3) 15.6(15.2) 1.7(1.5)	○さつまいも、○片栗粉、○揚げ油、片栗粉、○砂糖、○サラダ油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、煮干し、かつお節	ほんかん、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しょうが、○ミニゼリーオレンジ	しょうゆ、清酒	ミニゼリー	牛乳 いもいもドーナツ
19 金	チーズピカタ、ふりかけ、りんご、ポトフ	252.2(394.5) 13.2(14.1) 10.0(10.0) 1.2(1.0)	じゃがいも、薄力粉、サラダ油、胚芽米	鶏もも肉、ウインナー、卵、粉チーズ、○牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、フロッキー	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	アスパラガス ビスケット	牛乳 動物ビスケット
20 土	 五目あんかけ丼、麦茶	253.0(371.8) 12.7(13.7) 9.4(9.6) 1.1(0.9)	片栗粉、胚芽米	牛乳、豚もも肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、中華スープ		
22 月	 さつまいもカレー 浅漬け スイーツフリング 牛乳	266.6(389.2) 13.0(14.2) 11.3(11.1) 1.4(1.2)	さつまいも、○コッペパン、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、牛乳、バター	スイーツフリング、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、きゅうり	カレールク、食塩	マリービスケット	麦茶 やさしいパン
23 火	酢豚、ナムル、手作りゼリー、かきたま汁	676.2(766.0) 18.5(18.4) 24.6(21.3) 2.2(1.8)	じゃがいも、○砂糖、揚げ油、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、豆腐、卵、米みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、もやし、とうもろこし、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが、○バナナ	しょうゆ、ケチャップ、米酢、酢	バナナ	牛乳 クッキー
24 水	さばの味噌焼き、大豆とひじきの炒め煮、みかん、うどん汁	421.2(546.1) 18.7(20.0) 17.8(17.2) 2.9(2.5)	○さつまいも、干しうどん、しらたき、○砂糖、揚げ油、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、さば、ゆで大豆、薄揚げ、芽ひじき、煮干し、米みそ	みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、○ミニゼリー	しょうゆ、みりん、清酒	ミニゼリー	牛乳 いもけんぴ
25 木	すき焼き風煮、チーズ納豆、バナナ、みそ汁	476.8(527.4) 23.2(21.5) 22.8(19.5) 2.7(2.1)	○米粉パン、しらたき、○砂糖、砂糖、サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚肩ロース、○牛乳、焼き豆腐、納豆、○卵、米みそ、チーズ、生わかめ、○無塩バター、煮干し	はくさい、バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○りんご	しょうゆ	りんご	牛乳 フレンチトースト
26 金	 親子煮 おひたし りんご、みそ汁	323.2(437.9) 17.5(17.5) 14.2(14.2) 2.3(1.9)	砂糖、胚芽米、○砂糖	○牛乳、卵、豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、こんぶ	りんご、たまねぎ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ、グリーンピース	しょうゆ、清酒、みりん	ビスコ	牛乳 ココアパイ
27 土	 フルコギ丼、麦茶	295.0(405.4) 13.8(14.5) 12.2(12.0) 0.7(0.6)	はるさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉、炒りごま、胚芽米	牛乳、豚もも肉	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく	しょうゆ		
29 月	タラフライ、キャベツサラダ、りんご、みそ汁	409.5(526.2) 18.1(19.7) 13.9(13.4) 1.8(1.5)	○白ご飯、薄力粉、パン粉、○揚げ油、揚げ油、サラダ油、焼酎、胚芽米	○牛乳、たら切身、米みそ、○こんぶ、煮干し、○青のり	りんご、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、にんじん、きゅうり、○みかん	中濃ソース、酢、○みりん、○しょうゆ、○食塩、食塩、こしょう	みかん	牛乳 ためきおにぎり
30 火	 誕生会献立 セルフハンバーガー コールスロー、フリン コンソメスープ	533.8(486.6) 21.1(18.9) 23.2(20.3) 2.2(2.0)	パンスパン、サラダ油、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、牛乳調理用	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、コーン缶、○こども充実野菜	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、酢、食塩、食塩、白こしょう、こしょう	りんごジュース	麦茶 誕生会デザート
31 水	マカロニグラタン、大根サラダ、すこやかふりかけ、ゼリー、コンソメスープ	539.7(617.2) 17.5(17.6) 25.2(23.1) 2.1(1.9)	○ホットケーキ粉、○さつまいも、マカロニ、○砂糖、パン粉、ごま油、砂糖、○炒りごま、胚芽米、○ハッピーターン	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、○牛乳、粉チーズ、ベーコンスライス、バター	キャベツ、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、しいたけ	酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	ハッピーターン	牛乳 さつまいもマフィン

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーンの方が食べやすい献立に、



(スプーン)のマークが付いています。