



献立表



2025年1月

ときのはこども園

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------|--------|---|------------------------------|-----------------------|--|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 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 | その他 |
| 4 土 | 昼食 | 保育協力日※お弁当の持参をお願いします。 | | | | |
| | 午後おやつ | お茶 自然食お菓子 | 畑のクラッカー、ふわふわチップ、 | | | |
| 6 月 | 昼食 | ご飯 鰯のごま照り焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁 | 米 ごま 砂糖 | 鰯 ひじき、大豆 わかめ、味噌 | 人参、いんげん 切干大根、玉葱 | みりん、酒、しょうゆ だし汁、みりん、しょうゆ だし汁 |
| | ★午後おやつ | 牛乳 麩ラスク | 麩、バター、砂糖 | 牛乳 | | |
| 7 火 | 昼食 | ご飯・七草粥(幼児のみ) 鶏の竜田焼き 小松菜の和えもの えのきの味噌汁 | 米 片栗粉、砂糖 砂糖 | 鶏肉 油揚げ、味噌 | 生姜 小松菜、人参 えのき、青葱 | 七草 酒、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁 |
| | ★午後おやつ | お茶 チヂミ | 小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油 | ツナ | 玉葱、人参、にら | しょうゆ、酢 |
| 8 水 | 昼食 | ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ | 米 砂糖、油 砂糖、油 | 牛ひき肉、大豆 ツナ | 玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ キャベツ、パプリカ 南瓜、しめじ、玉葱 | ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 フルーツ・クラッカー | 全粒粉クラッカー、クラエース | 牛乳 | みかん | |
| 9 木 | 昼食 | しょうゆラーメン 鮭の塩焼き | 中華めん、ごま油 | 豚肉、わかめ 鮭 | もやし、コーン、白葱、青葱、生姜 | しょうゆ、鶏がら、塩 酒、塩 |
| | ★午後おやつ | お茶、かえりちりめん わかめおにぎり | 米 | かえりちりめん 炊き込みわかめ | | |
| 10 金 | 昼食 | チキンカレーライス ココロサラダ | 米、じゃが芋、ルウ、油 砂糖、油 | 鶏肉、スキムミルク | 玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ | ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ホワイトミルクパン | 小麦粉、砂糖、マーガリン、バター | 牛乳 牛乳、卵 | | 塩 |
| 11 土 | 昼食 | 丸ロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳 | 小麦粉、砂糖、マーガリン さつまいも、油 | 牛乳 鶏肉 牛乳 | 玉葱、人参、ブロッコリー | 鶏がら、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 自然食お菓子 | 野菜スティック、ミレービスケット | 牛乳 | | |
| 14 火 | 昼食 | ご飯 鰯の照り焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁 | 米 砂糖 さつまいも | 鰯 高野豆腐 味噌 | 人参、いんげん、干し椎茸 玉葱、ほうれん草 | みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁 |
| | ★午後おやつ | お茶 ツナご飯 | 米、砂糖 | ツナ、海苔 | 人参 | しょうゆ |
| 15 水 | 昼食 | 切干大根入りピビンバ わかめとツナのサラダ とりがらスープ | 米、砂糖、ごま油、油 砂糖、油 | 豚ひき肉 わかめ、ツナ 豆腐 | 人参、ほうれん草、もやし、切干大根、青葱、にんにく キャベツ、パプリカ、コーン 白菜、チンゲン菜 | しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | 牛乳 ココアケーキ | ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖 | 牛乳 牛乳、スキムミルク | | ココア |
| 16 木 | 昼食 | 菜めしご飯 とんかつ 添え野菜 なめこの味噌汁 | 米 パン粉、小麦粉、油 | 豚肉 味噌 | ブロッコリー、トマト なめこ、大根、小松菜 | 菜飯ふりかけ(鰹節粉末入り) 塩 だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳 豆乳クリームパン | 小麦粉、砂糖、マーガリン | 牛乳 牛乳、豆乳 | | 塩 |
| 17 金 | 昼食 | ご飯 鰯のグリル(オニオンソース) キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ | 米 小麦粉、油、砂糖 砂糖、油 | 鰯 ツナ | 玉葱、にんにく、生姜、パセリ キャベツ、コーン、パプリカ 人参、えのき、玉葱 | 酒、しょうゆ、みりん 酢、塩 コンソメ、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | 牛乳 スイートポテト | さつまいも、砂糖、バター | 牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム | | |
| 18 土 | 昼食 | ハニーロール 煮込みスープ チーズ、牛乳 | 小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、油 | 牛乳 豚肉 牛乳、チーズ | 玉葱、人参、ブロッコリー | 塩 コンソメ、しょうゆ |
| | | ブランフレーク | ブランフレーク、コーンフレーク | 牛乳 | | |
| 20 月 | 昼食 | ご飯 鰯のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ 野菜スープ | 米 小麦粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖 | 鰯 ひじき、大豆 | 人参 ほうれん草、玉葱、人参 | ワイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト | ミレービスケット いちごジャム、砂糖 | ヨーグルト、スキムミルク | | |

1月の給食は、この基準をもとに作っています。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 |
|-------|-------|-------------|-------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 1~2歳児 | 470 | 15.4 ~ 23.6 | 10.5 ~ 15.8 | 220 | 2.3 | 191 | 0.27 | 0.29 | 21 | 3.0 | 1.5未満 |
| 3~5歳児 | 553 | 18.0 ~ 27.7 | 12.3 ~ 18.4 | 246 | 2.4 | 188 | 0.32 | 0.37 | 24 | 3.9 | 1.7未満 |

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)赤ちゃんせんべい

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。