

＜給食予定献立表(三色食品群)＞

マイフレンズ保育園

幼児食

2025年1月1日(水)～2025年1月31日(金)



栄養士：小橋川玲史

ざいりょう



日	曜日	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
4	土	・鶏のしぐれ丼	鶏肉, だし昆布, かつお節	玉ねぎ, 人参, しょうが チンゲン菜	米, 上白糖	醤油 みりん風
		・ブロッコリー ・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	ブロッコリー 白菜, 小松菜		ポン酢醤油
6	月	・チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ, 人参	米, じゃが芋, サラダ油	カレーウ トマトケチャップ 醤油, 酢 丸鶏がらスープ, 醤油
		・わかめサラダ ・中華スープ	わかめ	キャベツ, 人参 白菜, チンゲン菜	ごま油, 上白糖	
7	火	・七草ごはん ・鶏肉のうまだれ焼き ・ほうれん草のソテー	鶏肉	大根, かぶ, ほうれん草 にんにく 玉ねぎ, 人参, コーン ほうれん草	米, ごま油 サラダ油	塩 醤油, みりん風 醤油
		・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 小松菜		
8	水	・ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつまいも	
		・ふりかけごはん ・魚のみそ焼き ・かむかむ切干大根サラダ ・みかん缶 ・すまし汁	さわら, 味噌 わかめ だし昆布, かつお節	切干大根, もやし, 人参 みかん缶 白菜, しめじ	米 上白糖 上白糖, ごま油	ふりかけ みりん風 酢, 醤油 醤油, 塩
9	木	・コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳	レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
		・いちごジャムサンド ・牛乳	牛乳		食パン, いちごジャム	
10	金	・ごはん ・鶏じゃが ・ほうれん草のおかか和え ☆モグちゃん冬の冬やさい豚汁	鶏肉, かつお節, だし昆布 かつお節 かつお節, だし昆布, 味噌 豚肉	玉ねぎ, 人参, いんげん ほうれん草, もやし ごぼう, 大根, 人参, 長ねぎ 万能ねぎ	米 じゃが芋, 上白糖 サラダ油	醤油 醤油
		・サクチャーハン	鶏肉	玉ねぎ, 長ねぎ, ピーマン	米, サラダ油, ごま油	丸鶏がらスープ, 塩, 醤油
11	土	・かぼちゃの煮物 ・あおさスープ	あおさのり	かぼちゃ 白菜	上白糖	醤油, みりん風 丸鶏がらスープ, 塩
		・アンパンマンせんべい ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
14	火	・ミートスパゲティ	豚ひき肉	玉ねぎ, 人参, トマトピューレ	スパゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖	コンソメ トマトケチャップ, 塩 ポン酢醤油 コンソメ, 塩
		・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ		ブロッコリー, 人参 コーン, ちんげん菜		
15	水	・ひじきおにぎり ・麦茶	油揚げ, 芽ひじき	人参	米	醤油, みりん風 麦茶
		・炊き込みごはん ・照り焼きチキン ・ひじきサラダ ・みそ汁	油揚げ, 芽ひじき ツナフレーク水煮 鶏肉 芽ひじき だし昆布, かつお節, 味噌	人参 きゅうり, 人参, コーン 小松菜	米, サラダ油, 上白糖 上白糖 じゃが芋	醤油, 塩, 料理酒 醤油, みりん風 醤油, マヨネーズ風
16	木	・バナナスコーン ・牛乳	牛乳	バナナ	ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖	
		・ごはん ・豚肉のソース炒め	豚肉	玉ねぎ, にんにく ブロッコリー	米 サラダ油, 上白糖	ウスターソース, 醤油 みりん風
17	金	・キャベツサラダ ・バナナ ・すまし汁	だし昆布, かつお節	白菜, 人参 バナナ 大根, ほうれん草	上白糖, サラダ油	酢, 醤油 醤油, 塩
		・みかんマフィン ・牛乳	牛乳	みかん缶	ホットケーキミックス バター, サラダ油, 上白糖	
18	土	・ふりかけごはん ・鶏みそ炒め	鶏肉, 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参 しょうが, 長ねぎ	米 サラダ油, 上白糖	ふりかけ 料理酒, 醤油
		・ほうれん草の胡麻和え ・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	ほうれん草, 人参 ほうれん草, えのき	ごま, 上白糖	醤油
18	土	・ごはん ・豚肉のソース炒め	豚肉	玉ねぎ, にんにく ブロッコリー	米 サラダ油, 上白糖	ウスターソース, 醤油 みりん風
		・キャベツサラダ ・バナナ ・すまし汁	だし昆布, かつお節	白菜, 人参 バナナ 大根, ほうれん草	上白糖, サラダ油	酢, 醤油 醤油, 塩
17	金	・ごはん ・鶏みそ炒め	鶏肉, 味噌	白菜, 玉ねぎ, 人参 しょうが, 長ねぎ	米 サラダ油, 上白糖	ふりかけ 料理酒, 醤油
		・ほうれん草の胡麻和え ・みそ汁	だし昆布, かつお節, 味噌	ほうれん草, 人参 ほうれん草, えのき	ごま, 上白糖	醤油
18	土	・コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳	レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
		・中華丼	鶏肉	しょうが, 人参, 長ねぎ, 筍 しめじ もやし, ちんげん菜 しょうが 小松菜, コーン	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉 上白糖, ごま油	丸鶏がらスープ 水, 塩, 醤油, 水 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油

＜給食予定献立表(三色食品群)＞

マイフレンズ保育園  
幼児食  
2025年1月1日(水)～2025年1月31日(金)



栄養士：小橋川玲史

ざいりょう

日	曜日	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
20	月	・ごはん ・豚肉と大根のうま塩炒め ・ブロッコリーとにんじんのサラダ ・わかめスープ	豚肉 わかめ	大根, 長ねぎ, 人参, なら ブロッコリー, 人参, コーン 白菜	米 サラダ油, 片栗粉	丸鶏がらスープ, 醤油, 塩 マヨネーズ風 丸鶏がらスープ, 醤油
		・ミルクケーキ ・牛乳	牛乳 牛乳		ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	塩
21	火	・鶏塩うどん ・わかめのごま酢和え ・オレンジ	鶏肉, かつお節 わかめ	大根, 玉ねぎ, 人参 しいたけ, 小松菜 キャベツ, えのき オレンジ	うどん 上白糖, ごま	丸鶏がらスープ, 醤油, 塩 みりん風, 料理酒 酢, 醤油
		・菜めしおにぎり ・麦茶		菜めし	米, 押麦	麦茶
22	水	・ごはん ・魚のいそべ揚げ ・ほうれん草のごま和え ・黄桃缶 ・みそ汁	サバ, あおさ だし昆布, かつお節, 味噌 油揚げ	しょうが ほうれん草, キャベツ, 人参 黄桃缶 ちんげん菜	米 片栗粉, サラダ油 ごま, 上白糖	醤油, みりん風 醤油
		・コーンマヨトースト ・牛乳	牛乳	コーン	食パン	マヨネーズ風
23	木	・ごはん ・豚肉のさっぱり炒め ・パパイヤしりしり ・みそ汁	豚肉 ツナフレーク水煮 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, しょうが 人参 ほうれん草, 玉ねぎ	米 サラダ油, 上白糖 サラダ油	酢, 醤油 みりん風, 醤油
		・さつま芋スコーン ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖 さつま芋	
24	金	・ふりかけごはん ・鶏のから揚げ ・島豆腐の煮物 ・みそ汁	鶏肉 木綿豆腐, かつお節 だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌 あおさのり	しょうが 白菜, 人参, ちんげん菜 玉ねぎ	米 片栗粉, 小麦粉, サラダ油 上白糖	ふりかけ 醤油, 料理酒 醤油, みりん風
		・ココアクッキー ・牛乳	牛乳	ココア	小麦粉, 上白糖, サラダ油	
25	土	・豚丼 ・コーンサラダ ・みそ汁	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌	しょうが, 玉ねぎ, 人参 チンゲン菜 キャベツ, きゅうり, コーン ほうれん草, 大根	米, サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油	醤油, みりん風 酢, 塩
		・ねじねじ ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
27	月	・もずく丼 ・わかめのごま酢和え ・みそ汁	もずく, 豚ひき肉 わかめ だし昆布, かつお節, 味噌 あおさ	人参, コーン, しょうが ピーマン キャベツ, えのき 大根	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉 上白糖, ごま	塩, 醤油 みりん風 酢, 醤油
		・バナナケーキ ・牛乳	牛乳 牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
28	火	・ごはん ・マーボー豆腐 ・春雨サラダ ・コンソメスープ	木綿豆腐, 豚ひき肉, 味噌 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 長ねぎ, しいたけ 人参, にんにく, しょうが なら ちんげん菜, もやし 人参, ほうれん草	米 サラダ油, 上白糖, 片栗粉 はるさめ, 上白糖, ごま油 ごま	醤油 酢, 醤油 コンソメ, 塩
		・フライドポテト ・牛乳	牛乳		ストレートポテト サラダ油	塩
29	水	・ごはん ・鶏のみそ焼き ・クービイリチー ・バナナ ・イナムドゥチ	鶏肉, 味噌 きざみ昆布, かつお節 だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌 豚肉, 紅蒲鉾	人参, しょうが, にんにく バナナ こんにゃく, しいたけ	米 上白糖 ごま油, 上白糖	みりん風 醤油, みりん風
		・ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつまいも	
30	木	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・油揚げのやさしい炒め ・すまし汁	豚肉 油揚げ だし昆布, かつお節	玉ねぎ, しょうが キャベツ, 玉ねぎ, 人参 万能ねぎ しめじ, 玉ねぎ	米 サラダ油, 上白糖 サラダ油	醤油, みりん風 中濃ソース 醤油, 塩
		・豆乳かぼちゃプリン ・クラッカー	調整豆乳, イナアガー	かぼちゃ	上白糖 ルヴァンクラッカー	
31	金	・ツナ和風スパゲティ ・ジャーマンポテト/OD ・わかめスープ	ツナフレーク水煮 かつお節, かつお節 木綿豆腐, わかめ	玉ねぎ, しめじ, 万能ねぎ ブロッコリー えのき	スパゲティ, サラダ油 サラダ油, バター じゃが芋, サラダ油 ごま油	醤油, みりん風 コンソメ, 塩 丸鶏がらスープ, 塩
		・きつねおにぎり ・麦茶	油揚げ	万能ねぎ	米, 上白糖	醤油 麦茶

献立種類	(店) 幼児食			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養価	440 kcal	17.4 g	13.6 g	1.5 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g