



こんだてひょう



み保育園

2022 年度

栄養価

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	からだ(赤)	ちから(黄)	体の調子を良くする(あじ(白))	乳児	幼児
4 ・水 18	ご 飯 若芽スープ 鶏肉のごまだれ お浸し オレンジ お茶	牛乳・煮干 サツマ芋の コンポート	豆腐 鶏肉 牛乳 煮干	米 押麦 16穀 三温糖 片栗粉 ナタネ油 胡麻 サツマ芋	長葱 若芽 ホウレン草 モヤシ オレンジ 林檎	ダシ 醤油 塩 味醂	450 563 15.8 19.7 0.9 1.1
5 ・木 19	ご 飯 白菜のすまし汁 家常豆腐 さつま芋の甘煮 グレープフルーツ お茶	牛乳 煮干 チヂミ	豚肉 生揚げ 牛乳 煮干 豚挽肉	米 押麦 16穀 三温糖 ナタネ油 胡麻油 片栗粉 サツマ芋 上新粉 薄力粉	白菜 若芽 人参 生姜 大蒜 玉葱 キャベツ グレープフルーツ ニラ	ダシ 醤油 塩 酒 味噌 酢	475 594 16.2 20.3 1.2 1.5
6 金	ご飯佃煮添え 味噌汁 魚の照り焼き 煮しめ 紅白なます ヨーグルト お茶	牛乳 煮干 七草がゆ	カレイ 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 煮干	米 押麦 16穀 三温糖 ナタネ油	昆布 人参 玉葱 ホウレン草 生姜 蓮根 インゲン 大根 カブ	ダシ 味噌 味醂 醤油 酒 酢 塩	431 539 20.2 25.2 1.6 2.0
7 ・土 21	ご 飯 味噌汁 豚肉のくわ焼き お浸し みかん お茶	お茶 煮干 ゼリー・煎餅	生揚げ 豚肉 煮干	米 押麦 16穀 ナタネ油 三温糖 煎餅	人参 白菜 長葱 モヤシ ホウレン草 ミカン	ダシ 味噌 酒 味醂 醤油	425 531 15.8 19.8 1.1 1.4
23 月	若芽ご飯 味噌汁 煮魚 里芋の煮物 胡麻和え みかん お茶	牛乳 煮干 アップルデニッシュ	金目鯛 牛乳 煮干	米 押麦 16穀 三温糖 ナタネ油 胡麻 里芋 アップルデニッシュ	炊込若芽 人参 大根 玉葱 モヤシ ホウレン草 ミカン	ダシ 味噌 酒 味醂 醤油	474 593 17.1 21.4 1.5 1.9
10 ・火 24	黒糖パン ウィンナースープ ローストチキン マカロニサラダ 温野菜 グレープフルーツ お茶	牛乳 煮干 みかんケーキ	ウィンナー 鶏肉 牛乳 煮干 豆乳	黒糖パン ジャガ芋 マカロニ オリブ油 三温糖 ホットケーキミックス	人参 キャベツ 大蒜 生 玉葱 胡瓜 トマト ブロッコ グレープフルーツ ミカン缶	塩 醤油 酒 酢 塩	433 541 17.9 22.4 1.4 1.8
11 ・水 25	ご 飯 味噌汁 味噌漬け豚肉のソテー お浸し 林檎 お茶	牛乳・煮干 すいとん風 田舎汁	豚肉 鯉節 牛乳 煮干	米 押麦 16穀 三温糖 白滝 チクワブ	キャベツ 玉葱 人参 ホウレン草 林檎 大根 シメジ	味噌 ダシ 酒 醤油 塩	444 555 19.0 23.8 1.4 1.7
12 ・木 26	コーンラーメン 茄子の炒め物 オレンジ お茶	牛乳 煮干 バナナマフィン	豚肉 鶏肉 鳴門 牛乳 煮干 豆乳	生中華麺 胡麻油 ナタネ油 片栗粉 オリブ油 三温糖ホットケーキミックス	長葱 人参 ホウレン草 コン缶 茄子 ピーマン オレンジ バナナ ココア	ダシ 塩 酒 醤油 味噌 味醂	457 571 16.6 20.7 1.5 1.9
13 ・金 27	ご 飯 春雨スープ 魚のパン粉焼 冬野菜のトマト煮 ヨーグルト お茶	牛乳・煮干 きやべつ スパゲティ	鮭 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 煮干 豚肉	米 押麦 16穀 春雨 オリブ油 パン粉 ナタネ油 三温糖 スパゲティ	人参 モヤシ ホウレン草 玉葱 大蒜 大根 トマト缶 キャベツ	塩 胡椒 酢 酒	468 585 22.3 27.9 1.3 1.6
14 ・土 28	ご 飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリー ポテト みかん お茶	お茶 煮干 焼きおにぎり	豚挽肉 煮干	米 押麦 16穀 片栗粉 三温糖 じゃが芋 焼きおにぎり	人参 白菜 ニラ 玉葱 ブロッコリー ミカン	ダシ 味噌 塩 胡椒 ソース ケチャップ	436 545 13.9 17.4 1.4 1.7
16 ・月 30	青菜ご飯 味噌汁 魚の梅焼き 三色お浸し グレープフルーツ お茶	牛乳 煮干 ツナサンド	鶏肉 油揚 さわら カツオ節 牛乳 煮干 ツナ	米 押麦 16穀 ロールパン	フリカケ 若芽 長葱 梅干 人参 モヤシ ホウレン草 グレープフルーツ	ダシ 味噌 酒 味醂 醤油 マヨ	471 589 21.6 27.0 1.5 1.9
17 ・火 31	コッペパン 鶏肉のスープ 豚肉のケチャップ煮 マカロニサラダ 温野菜 林檎 お茶	牛乳 煮干 ベリーケーキ	鶏肉 豚肉 牛乳 煮干 豆乳	コッペパン オリブ油 三温糖 マカロニ ホットケーキミックス	キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 トマト ブロッコリー 林檎 ミックスベリー	塩 胡椒 ケチャップ ソース 酢	455 569 20.0 25.0 1.5 1.9
20 誕生会	ミルクパン コーンチャウダー ミートローフ マカロニサラダ 温野菜 苺 お茶	牛乳 煮干 ショートケーキ	豚挽肉 豆腐 ペーコン 牛乳 煮干 豆乳	ミルクパン ジャガ芋 パン粉 マカロニ 三温糖 オリブ油 ショートケーキ	玉葱 コーン缶 胡瓜 トマト ブロッコリー 苺	塩 胡椒 ソース 酢 ケチャップ	454 568 20.2 25.3 1.3 1.6

* 献立表は、園の行事や食材料の購入等の都合により、変更する場合がありますのでご了承下さい。

* 10時のおやつ…乳児には、牛乳と煎餅がつきます。(アレルギー児はお茶)

<5.19日>野菜たっぷり給食

<6日>季節の給食

<23日>和食給食

<13.27>かみかみ給食

<20日>誕生会の給食

↑ ↑
上段 中段 下段
I 補給 - 蛋白質 食塩



1月 10時おやつ・延長（☆組）献立表

日	曜日	10時おやつ	延長おやつ	日	曜日	10時おやつ	延長おやつ
月	16 ・ 30	せんべい 牛乳	ゼリー・せんべい お茶	月	23	せんべい 牛乳	ゼリー・せんべい お茶
火	17 ・ 31	せんべい 牛乳	おにぎり お茶	火	10 ・ 24	せんべい 牛乳	おにぎり お茶
水	4 ・ 18	せんべい 牛乳	バナナ・せんべい お茶	水	11 ・ 25	せんべい 牛乳	バナナ・せんべい お茶
木	5 ・ 19	せんべい 牛乳	おにぎり お茶	木	12 ・ 26	せんべい 牛乳	おにぎり お茶
金	6 ・ 20	せんべい 牛乳	ゼリー・せんべい お茶	金	13 ・ 27	せんべい 牛乳	ゼリー・せんべい お茶
土	7 ・ 21	せんべい お茶	せんべい お茶	土	14 ・ 28	せんべい お茶	せんべい お茶

※アレルギー児 牛乳→お茶

給食材料の原産地について

食品名	原産地	食品名	原産地	食品名	原産地
人参	千葉県	米	新潟県見附市	トマト缶	イタリア
玉葱	兵庫県	卵	栃木県	パイン缶	タイ
長葱	山形県	豚肉	千葉県	コーン缶	タイ
もやし	栃木県	鶏肉	岩手県	ミカン缶	中国
オレンジ	アメリカ	ハム・ベーコン	神奈川県	もも缶	中国
さつまい	茨城県	ウインナー	群馬県	若芽	中国
林檎	青森県	ウインナー	カナダ・千葉県	鰹節	静岡県
白菜	長野県	白滝	群馬県	マッシュポテト	北海道（男爵イモ）
キャベツ	練馬	鯖	九州	かつおたくわん	茨城県
グレープフルーツ	アメリカ	たら	アラスカ	上新粉	アメリカ
にら	群馬県	かつお	千葉	薄力粉	アメリカ
蓮根	茨城県	生鮭	ノルウェー	片栗粉	北海道
大根	北海道	北海道牛乳	北海道	白玉粉	千葉・茨城県
かぶ	茨城県	十勝ヨーグルト	北海道	焼き麩	カナダ・北海道
みかん	熊本県	牧場の朝ヨーグルト	千葉県・群馬県	スパゲティ	カナダ
胡瓜	群馬県	ヨーグルト	千葉県・岩手県	マカロニ	北海道・福岡県
トマト	群馬県	（右の産地の内	北海道・神奈川県	ホットケーキミックス	アメリカ・北海道・岩手県
しめじ	長野県	どちらか）	岩手県・茨城県		茨城県・群馬県・埼玉県
茄子	群馬県		オセアニア		兵庫県・香川県・福岡県
ピーマン	埼玉県		千葉県・岩手県		佐賀県・大分県
いちご	栃木県		宮城県・山形県	乾うどん	オーストラリア・北海道
バナナ	フィリピン		静岡県・神奈川県		カナダ・アメリカ
ブロッコリー	長野県		北海道・栃木県		
いんげん	千葉県		群馬県・埼玉県	栄養だし	千葉県
大蒜	青森県	パルメザンチーズ	アメリカ	きくらげ	中国
生姜	高知県	とろけるチーズ	アメリカ・ドイツ	煮干し	瀬戸内海・長崎県
ほうれん草	千葉県	クリームチーズ	アメリカ	緑豆春雨	中国
じゃが芋	北海道	マーガリン	北海道	炊き込み若芽	鳴門・韓国
		生クリーム	北海道		

* 予定なので変更する場合があります。