

2023年12月

献立表

ドレミ保育園(未満児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 (金)	ごはん 鶏肉のトマト煮 カリフラワーの甘酢サラダ 白菜の豆乳スープ	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、チーズ、しらす干し	みかん、はくさい、もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、なす、しめじ、パセリ	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	みかん 牛乳 しらすチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 228 mg
02 (土)	麩入り親子丼 白菜のお浸し 豆腐のみそ汁 りんご	米、米粉パン、砂糖、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、卵、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、はくさい、こまつな、なめこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、パセリ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	りんご 牛乳 ビザトースト 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 255 mg
04 (月)	ごはん たらもの西京焼き ほうれん草のごま和え 油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	バナナ 牛乳 塩昆布おにぎり 牛乳	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 7.4 g カルシウム 204 mg
05 (火)	ごはん マーボー豆腐 かぶのツナサラダ まいたけのすまし汁	米、米粉パン、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいたけ、かぶ・葉、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	キウイ 牛乳 ごまラスク 牛乳	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 212 mg
06 (水)	ごはん 豚肉と大根の甘煮 キャベツの中華風和え チンゲン菜と鶏のスープ	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、鶏ひき肉、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、だいこん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、粉かんでん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー オレンジ 牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.9 g カルシウム 223 mg
07 (木)	ごはん 鮭のみそ焼き 厚揚げの煮浸し 豚とわかめのすまし汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、さけ、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、オレンジ、バナナ、はくさい、ほうれんそう、キウイフルーツ、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	豆麩スナック 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 319 mg
08 (金)	ごはん 鶏肉の信田煮 小松菜のおかかあえ 高野豆腐のみそ汁	米、さつまいも、しらたき、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、卵(黄)、かつお節	みかん、もやし、こまつな、なめこ、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	みかん 牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 257 mg
09 (土)	豚と茸のバター醤油パスタ キャベツのごま酢あえ 野菜のスープ キウイ	スパゲティ、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、エリンギ、まいたけ、コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	キウイ 牛乳 チーズスティック 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 260 mg
11 (月)	ごはん 鶏肉とブロッコリーの甘みそ炒め チンゲン菜の刻みのりサラダ コーン入りスープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、黄ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	みかん 牛乳 鶏と卵のチャーハン 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 199 mg
12 (火)	ごはん ぶりの照り焼き まいたけと小松菜の和え物 豆腐と鶏のすまし汁	米、砂糖、ごま、すりごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、まいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	リンゴゼリー 牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 217 mg
13 (水)	ごはん 豚肉とれんこんの甘酢炒め 切干大根と高野豆腐の煮物 白菜のみそ汁	米、米粉パン、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	キウイフルーツ、はくさい、いちご、れんこん、なめこ、にんじん、しいたけ、まいたけ、ねぎ、切り干しだいこん、レモン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	キウイ 牛乳 いちごジャムトースト キウイ 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 246 mg
14 (木)	ごはん 肉豆腐 こまつなの練りごま和え 油揚げのみそ汁	米、しらたき、砂糖、ねりごま	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ濃縮果汁、バナナ、だいこん、もやし、こまつな、えのきたけ、まいたけ、粉かんでん、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	バナナ 牛乳 オレンジゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 10.7 g カルシウム 249 mg
15 (金)			手作り弁当の日			チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 140 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 249 mg
16 (土)	五目うどん ほうれん草となめこの和え物 みかん	ゆでうどん、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩)、無塩バター、かつお節	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	みかん 牛乳 バターポテト 牛乳	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 195 mg
18 (月)	ごはん ホイコーロー風 ほうれん草とえのき茸のお浸し 里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、エリンギ、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	キウイ 牛乳 ツナチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 225 mg

2023年12月

献立表

ドレミ保育園(未満児)

／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)					10時おやつ 3時おやつ		栄 養 価		
			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						
19 (火) 火 火 火	ごはん かじきの竜田揚げ風 かぶとブロッコリーの甘酢和え 鶏と白菜のスープ	オレンジ	米、米粉パン、米粉、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、鶏ひき肉、無塩バター、とろけるチーズ	オレンジ、はくさい、かぶ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、かぶ・葉、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	オレンジ牛乳 シュガーチーズトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	437 15.9 18.4 215	kcal g g mg		
20 (水) 水 水	ゆかりごはん ハンバーグ ポテトサラダ 豚汁	ヤクルト	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、砂糖、パン粉、しらたき、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヤクルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉(肩)、卵、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、パセリ	煮干だし汁、酢、食塩	チーズ牛乳 ココア焼ドーナツ風 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	515 22.3 18.9 371	kcal g g mg		
21 (木) 木 木	ごはん カレイの煮つけ かぶのそぼろあん 厚揚げのみそ汁	ヤクルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、かれい、生揚げ、鶏ひき肉、こしあん(生)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぼちゃ、かぶ、だいこん、しいたけ、かぶ・葉、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	みかん牛乳 かぼちゃ餅 みかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	502 18.8 14.9 286	kcal g g mg		
22 (金) 金 金	トマトピラフ 鶏と白菜のクリーム煮 パプリカと豆腐のサラダ 野菜のポトフ	バナナ	米、米粉、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、バター	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、にんじん、いちご、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	チーズ牛乳 いちごケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	454 21.6 18.1 293	kcal g g mg		
23 (土) 土 土	豚と卵のそぼろ丼 ブロッコリーの甘酢和え わかめのみそ汁 りんご		米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	りんご牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	464 19.2 17.6 231	kcal g g mg		
25 (月) 月 月	ごはん 豚肉と小松菜の中華炒め 白菜とツナのサラダ わかめのかき玉スープ	オレンジ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、はくさい、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、にんじん、しいたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、食塩	オレンジ牛乳 ひじきおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	370 14.7 10.2 207	kcal g g mg		
26 (火) 火 火	ごはん さばのみそ煮 かぶの梅あえ ほうれん草のすまし汁	キウイ	米、米粉パン、砂糖	牛乳、さば、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、ほうれんそう、もやし、みずな、かぶ・葉、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	きなこボーロ牛乳 チーズトースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	371 16.0 13.4 245	kcal g g mg		
27 (水) 水 水	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 はるさめサラダ 切り干し大根のみそ汁	ヤクルト	米、米粉、ごま油、砂糖、しらたき、はるさめ、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、きな粉	りんご、はくさい、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	りんご牛乳 きなこクッキー りんご 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	509 14.4 19.2 235	kcal g g mg		
28 (木) 木 木	ごはん 鮭のレモン醤油焼き 高野豆腐とひき肉の煮物 冬野菜のみそ汁	ヤクルト	米、さといも、砂糖	牛乳、ヤクルト、さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	みかん、りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ、粉かんでん、ひじき、レモン果汁	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	みかん牛乳 2色ゼリー みかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	403 18.1 10.6 266	kcal g g mg		
(火) (水) (木) (金) (土) (日)								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	 	 		
(火) (水) (木) (金) (土) (日)								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	 	 		
(火) (水) (木) (金) (土) (日)								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	 	 		
(火) (水) (木) (金) (土) (日)								エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	 	 		
		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児		518	21	15.7	245	2.1	172	0.35	0.4	30	3.6	1.8
目標量		571	22.8	15.9	256	2.3	196	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)		91	92	99	96	91	88	113	111	167	78	95
3才未満児		424	17.3	14	245	1.6	156	0.29	0.37	27	3	1.5
目標量		459	18.4	12.8	209	2.3	184	0.25	0.27	18	3.7	1.7
充足率(%)		92	94	109	117	70	85	116	137	150	81	88