

献立表

2025年1月

3歳未満児

保育園cotori

| 日 | 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|----|---|---|--|--|---|-------------------|--|
| | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 6 | 月 | 昼食 高野豆腐のそぼろあん キャベツと小松菜の塩こうじサラダ 味噌汁 ごはん | 凍り豆腐(乾) ぶた、ひき肉(生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) | でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 葉ねぎ(葉、生) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) なめこ | 小麦 豚肉 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 286kcal たんぱく: 11.1g 脂質: 7.7g カルシウム: 106mg 鉄: 1.6mg |
| | | 昼間 ココアバナナ蒸しパン 牛乳 | 普通牛乳 | 米ぬか油 米粉 | バナナ(生) 干しぶどう | 乳 バナナ | 144kcal たんぱく: 179kcal たんぱく: 4.5g 脂質: 5.6g カルシウム: 124mg 鉄: 0.2mg |
| 7 | 火 | 昼食 鶏つくね 小松菜と人参のごま和え すまし汁 ごはん | 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) カットわかめ おきあみ(生) | ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 271kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 7.4g カルシウム: 180mg 鉄: 2.7mg |
| | | 昼間 みたらし芋お焼き 牛乳 | 普通牛乳 | 米粉 ごま油 てんさい含蜜糖 じゃがいも(塊根、皮つき、生) | | 小麦 乳 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 178kcal たんぱく: 4.5g 脂質: 3.9g カルシウム: 80mg 鉄: 0.5mg |
| 8 | 水 | 昼食 鮭と野菜の重ね焼き さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん | からふとます(塩ます) 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(全脂無糖) カットわかめ | 甘酒 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) | 乳 さけ 大豆 | 144kcal たんぱく: 306kcal たんぱく: 14g 脂質: 4.2g カルシウム: 77mg 鉄: 1.3mg |
| | | 昼間 ひじき大豆おにぎり | 油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) プロセスチーズ | 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮つき、生) | 小麦 乳 大豆 | 144kcal たんぱく: 103kcal たんぱく: 2.7g 脂質: 1.2g カルシウム: 34mg 鉄: 0.4mg |
| 9 | 木 | 昼食 ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え ポタージュスープ ごはん | ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) かつお節 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) | 小麦 乳 豚肉 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 330kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 10.5g カルシウム: 141mg 鉄: 1.5mg |
| | | 昼間 さつまいもきなこ 牛乳 | きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳 | ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 甘酒 | | 乳 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 137kcal たんぱく: 4.8g 脂質: 4.8g カルシウム: 116mg 鉄: 0.9mg |
| 10 | 金 | 昼食 豚丼 ひじき煮 味噌汁 ごはん | ぶた大型種、ロース(皮下脂肪なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) カットわかめ | 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) さやえんどう(若さや、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) | 小麦 豚肉 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 288kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 8g カルシウム: 97mg 鉄: 1.4mg |
| | | 昼間 コーンパン 牛乳 | 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳 | てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉 | スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) | 乳 大豆 | 144kcal たんぱく: 205kcal たんぱく: 5.6g 脂質: 6.5g カルシウム: 100mg 鉄: 0.3mg |
| 13 | 月 | 休園日 | | | | | |
| 14 | 火 | 昼食 ぶり大根 緑黄色野菜のソテー 味噌汁 ごはん | ぶり(成魚、生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) | 甘酒 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) | しょうが(根茎、生) だいこん(根、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) | 小麦 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 333kcal たんぱく: 13g 脂質: 9.7g カルシウム: 92mg 鉄: 1.7mg |
| | | 昼間 じゃこチーズおにぎり 牛乳 | プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) あおさ(煮干し) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳 | ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) | 切干しだいこん(乾) | 乳 ごま | 144kcal たんぱく: 159kcal たんぱく: 5.7g 脂質: 4.4g カルシウム: 129mg 鉄: 0.4mg |
| 15 | 水 | 昼食 マーボー豆腐 中華和え 根菜スープ ごはん | 木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) | 調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) | 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) だいこん(根、皮むき、生) にんじん(根、皮むき、生) | 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま | 144kcal たんぱく: 301kcal たんぱく: 11.3g 脂質: 8.8g カルシウム: 70mg 鉄: 1.7mg |
| | | 昼間 豆腐きなこパン 牛乳 | きな粉(全粒大豆、黄大豆) 絹ごし豆腐 普通牛乳 | 甘酒 てんさい含蜜糖 米粉 | | 乳 大豆 | 144kcal たんぱく: 148kcal たんぱく: 5.1g 脂質: 3.6g カルシウム: 88mg 鉄: 0.4mg |

献立表

2025年1月

3歳未満児

保育園cotori

| 日 | 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|----|---|--|--|--|---|-------------------|---|
| | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 16 | 木 | 昼食 鶏肉れんこんボール かつお節 おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ) | 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かつお節 おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米) | れんこん(根茎、生) ごまつな(葉、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 13.7g 脂質: 7.8g カルシウム: 101mg 鉄: 2.1mg |
| | | 昼間 おしるこ(雑穀シリアルパフ入り) | 絹ごし豆腐 あずき(全粒、乾) | さつまいも(塊根、皮むき、生) 米粉 甘酒 雑穀シリアル(玄米、たかきび、大麦、いなきび、あわ、ひえ、アマランサス) | | 大豆 | 144kcal タンパク: 9.1kcal 脂質: 0.2g カルシウム: 16mg 鉄: 0.8mg |
| 17 | 金 | 昼食 肉じゃが 青菜のソテー 味噌汁 ごはん | かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | 米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ごまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) | 小麦 豚肉 大豆 | 144kcal タンパク: 11.9g 脂質: 8.1g カルシウム: 116mg 鉄: 2.4mg |
| | | 昼間 じゃこおやき 牛乳 | しらす干し(微乾燥品) おきあみ(生) あおのり(素干し) 普通牛乳 | ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米) | | 小麦 乳 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 4g 脂質: 4.4g カルシウム: 90mg 鉄: 0.2mg |
| 20 | 月 | 昼食 ピピンパ丼 鶏ささみのポテサラダ 味噌汁 | ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ(油抜き、生) 削り節 カットわかめ | ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒 | ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) | 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 11.9g 脂質: 8.1g カルシウム: 61mg 鉄: 1.3mg |
| | | 昼間 さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳 | 普通牛乳 | さつまいも(塊根、皮むき、生) | 干しぶどう りんご(皮むき、生) | 乳 りんご | 144kcal タンパク: 2.6g 脂質: 2.4g カルシウム: 84mg 鉄: 0.3mg |
| 21 | 火 | 昼食 厚揚げのチーズ焼き 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん | プロセスチーズ 生揚げ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) | 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ふなしめじ(生) | 小麦 乳 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 12.2g 脂質: 8g カルシウム: 174mg 鉄: 2.3mg |
| | | 昼間 やさい米粉パンケーキ 牛乳 | プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 脱脂粉乳 普通牛乳 | 米粉 甘酒 | ほうれんそう(葉、通年平均、生) | 乳 | 144kcal タンパク: 3.9g 脂質: 2.4g カルシウム: 103mg 鉄: 0.3mg |
| 22 | 水 | 昼食 かぼちゃのシチュー 蒸し人参とブロッコリーのごま和え ごはん | 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) | 米粉 甘酒 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) | ふなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) | 乳 鶏肉 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 12.3g 脂質: 6.9g カルシウム: 85mg 鉄: 1.2mg |
| | | 昼間 バナナきなこのソフトクッキー 牛乳 | きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳 | でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油 | バナナ(生) | 乳 バナナ 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 5.8g 脂質: 8.1g カルシウム: 132mg 鉄: 0.8mg |
| 23 | 木 | 昼食 魚の西京焼き さつまいもとれんこんの甘辛炒め 油揚げのミルク味噌汁 ごはん | 米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) | 甘酒 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮むき、生) れんこん(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) ごまつな(葉、生) | 小麦 乳 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 14.5g 脂質: 5.9g カルシウム: 119mg 鉄: 1.4mg |
| | | 昼間 わかめとじゃこのおにぎり | しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) | ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米) | | 小麦 乳 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 3.6g 脂質: 3.4g カルシウム: 86mg 鉄: 0.1mg |
| 24 | 金 | 昼食 肉団子のスープ 青菜のえのき和え ごはん | 木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 削り節 おきあみ(生) | ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) | チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) ごまつな(葉、生) れんこん(根茎、生) | 小麦 豚肉 大豆 ごま | 144kcal タンパク: 11g 脂質: 7.4g カルシウム: 111mg 鉄: 2.1mg |
| | | 昼間 のり塩ポテト 牛乳 | あおさ(素干し) 普通牛乳 | オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) | | 乳 | 144kcal タンパク: 3.5g 脂質: 4.4g カルシウム: 74mg 鉄: 0.4mg |

献立表

2025年1月

3歳未満児

保育園cotori

| 日 | 曜 | 献立 | 3色分類 | | | アレルギー | 栄養価 |
|----|---|---|--|--|--|----------------------|---|
| | | | あか(体をつくる・血や肉になる) | 黄(力や体温のもとになる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 27 | 月 | 昼食 三色丼 野菜のナムル たっぷりきのこの味噌汁 | 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) | 米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 | ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生) | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 282kcal タンパク: 14.2g 脂質: 8g カルシウム: 82mg 鉄: 2.1mg |
| | | 昼間 かぼちゃおやき 牛乳 | 普通牛乳 プロセスチーズ | なたね油 米粉 | 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) | 小麦 乳 大豆 | エネルギー: 210kcal タンパク: 6g 脂質: 6.8g カルシウム: 137mg 鉄: 0.2mg |
| 28 | 火 | 昼食 肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁 | 米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 かたくちいわし(煮干し) おきあみ(生) 油揚げ(油抜き、生) | でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 | しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) | 小麦 鶏肉 大豆 ごま | エネルギー: 284kcal タンパク: 12.4g 脂質: 6.8g カルシウム: 113mg 鉄: 2.1mg |
| | | 昼間 オートミールのレーズンクッキー 牛乳 | 普通牛乳 | ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール | 干しぶどう パナナ(生) | 乳 | エネルギー: 148kcal タンパク: 4g 脂質: 7.1g カルシウム: 78mg 鉄: 0.6mg |
| 29 | 水 | 昼食 豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー オニオンスープ | かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロセスチーズ ヨーグルト(全脂無糖) | 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) | えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生) | 小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 | エネルギー: 316kcal タンパク: 13.9g 脂質: 4.3g カルシウム: 106mg 鉄: 2.2mg |
| | | 昼間 チーズ蒸しパン 牛乳 | プロセスチーズ 普通牛乳 | てんさい含蜜糖 米粉 | | 乳 | エネルギー: 170kcal タンパク: 5g 脂質: 4.3g カルシウム: 127mg 鉄: 0mg |
| 30 | 木 | 昼食 鶏の塩こうじソテー 冬野菜のホットサラダ 味噌汁 ごはん | 若鶏、もも(皮なし、生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ(油抜き、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ | さつまいも(塊根、皮むき、生) オリブ油 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮むき、生) かぶ(根、皮つき、生) かぶ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) | 乳 鶏肉 大豆 | エネルギー: 253kcal タンパク: 11.6g 脂質: 4.3g カルシウム: 168mg 鉄: 1.8mg |
| | | 昼間 人参ケーキ 牛乳 | 普通牛乳 凍り豆腐(乾) | てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハイリノール) 米粉 | にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう | 乳 大豆 | エネルギー: 158kcal タンパク: 4.2g 脂質: 6.8g カルシウム: 99mg 鉄: 0.3mg |
| 31 | 金 | 昼食 タラのきのこあんかけ 野菜のツナサラダ 厚揚げと小松菜のミルク味噌汁 ごはん | まだら(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 生揚げ 普通牛乳 | 米粉 調合油 でん粉(さつまいもでん粉) ごま(いり) ごま油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米) | えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) こまつな(葉、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) | 小麦 乳 大豆 ごま | エネルギー: 297kcal タンパク: 15.6g 脂質: 6.5g カルシウム: 157mg 鉄: 2.4mg |
| | | 昼間 おはぎ | あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆) | 甘酒 てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) | | 大豆 ごま | エネルギー: 128kcal タンパク: 3.8g 脂質: 2.7g カルシウム: 46mg 鉄: 0.9mg |

| 給食MEMO | | 目標値 | 月平均値 |
|---|--|-------|---------|
| 年末年始は行事が続く、普段と違った食事をする機会も増えると思います。でも、病院も休診になるため、アレルギーや誤嚥の心配がある食材には注意が必要です。 例) 魚卵(イクラなど)、木の実類(くるみ、アーモンドなど)、ピーナッツ、そば | | エネルギー | 475kcal |
| 【新メニューについて】登園前に原材料のご確認をお願いします。 ・16(木)おやつ「お汁粉」お餅ではなく、雑穀シリアルパフとさつまいもを入れる予定です ・28(火)おやつ「オートミールレーズンクッキー」 | | タンパク | 18.0g |
| ※食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。 | | 脂質 | 13.9g |
| | | カルシウム | 225mg |
| | | 鉄 | 2.2mg |
| | | | 442kcal |
| | | | 17.1g |
| | | | 11.8g |
| | | | 206mg |
| | | | 2.3mg |