



# 令和5年1月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
4 水	ご飯 カレーコロッケ 切り干し大根の煮物 花野菜ささみ和え 味噌汁(麩、長ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎ Mascotゼリー	エネルギー 501kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.2g 炭水化物 78.4g 塩分 1.6g	19 木	玄米ご飯 さわらの塩焼き かぼちゃの煮付 ブロッコリーと卵のサラダ 豚汁 牛乳	○マンナビasket ◎オレンジゼリー	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.9g 炭水化物 81.2g 塩分 1.4g
5 木	玄米ご飯 照り焼きチキンチーズ焼き なすのナポリタン アスパラとじゃがいもカレー炒め 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	○マンナビasket ◎きな粉トースト	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.4g 炭水化物 86.5g 塩分 1.5g	20 金	バターロール 切り干し大根のオムレツ ほうれん草とコーンのソテー お楽しみゼリー クリームシチュー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.2g 炭水化物 84.0g 塩分 1.6g
6 金	玄米ご飯 シルバーみりん漬け もやしとピーマン炒め かぼちゃサラダ 七草スープ(だいこん、かぶ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 526kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.2g 炭水化物 82.5g 塩分 1.3g	23 月	ご飯 コーンコロッケ ウインナーとパプリカ炒め キャベツとささみのサラダ 味噌汁(えのき、たまご) 牛乳	○お野菜せんべい ◎プリン	エネルギー 523kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.5g 炭水化物 79.7g 塩分 1.8g
10 火	ご飯 メンチカツ ひじきとじゃが芋の煮物 きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○たべっこ動物 ◎米粉ケーキ	エネルギー 587kcal たんぱく質 21.6g 脂質 32.7g 炭水化物 98.3g 塩分 1.4g	24 火	玄米ご飯 鮭の西京焼き 厚揚げと大根の煮物 もやしと卵の中華和え すまし汁(水菜、麩、しいたけ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 604kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.1g 炭水化物 85.4g 塩分 1.8g
11 水	玄米ご飯 さばの生姜醤油 カリフラワーのカレーソテー さつまいものレモン煮 けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎牛乳寒天	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.2g 炭水化物 74.8g 塩分 1.5g	25 水	玄米ご飯 ポークカレー 切り干し大根のサラダ ゆで卵 お誕生日ケーキ 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 557kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.6g 炭水化物 82.0g 塩分 1.5g
12 木	玄米ご飯 豚丼 彩りサラダ 中華スープ(水菜、卵) 牛乳	○マンナビasket ◎カレーチーズトースト	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.6g 炭水化物 83.6g 塩分 1.4g	26 木	玄米ご飯 タラのチーズパン焼き ブロッコリーの卵炒め さつまいもとりんご煮 味噌汁(大根、人参) 牛乳	○マンナビasket ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.7g 炭水化物 76.6g 塩分 1.5g
13 金	玄米ご飯 たらの煮つけ 豚ひき肉とキャベツ炒め 人参しりしり 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎きな粉豆	エネルギー 503kcal たんぱく質 27.6g 脂質 14.9g 炭水化物 71.0g 塩分 1.6g	27 金	キャロットパン チキンのトマト煮 マカロニサラダ みかん スープ(ほうれん草、じゃがいも) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.2g 炭水化物 70.8g 塩分 1.8g
16 月	ご飯 白身魚フライ いろどり卵焼き ほうれん草とにんじんごま和え ほうとう入り味噌汁 牛乳	○お野菜せんべい ◎ふかし芋	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.9g 炭水化物 98.1g 塩分 1.2g	30 月	醤油ラーメン 野菜炒め シューマイ バナナ 牛乳	○お野菜せんべい ◎たまご蒸しパン	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 炭水化物 76.7g 塩分 1.7g
17 火	玄米ご飯 おこさまピンパ フルーツ杏仁 わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 531kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.7g 炭水化物 89.9g 塩分 2.0g	31 火	玄米ご飯 さばの煮つけ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ぶどうゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.3g 炭水化物 75.5g 塩分 1.5g
18 火	お弁当	○ほしたべよ ◎チーズドッグ		※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です			

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。