

令和7年1月の給食予定献立表

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園

3歳児以上児食用

静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質	
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える			
4	土	昼食	ごはん		胚芽米			383 kcal	
			ツナじゃが	ツナ	油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 蒟蒻 グリンピース	醤油		10.4 g
			豆腐とわかめ味噌汁	味噌 豆腐 わかめ					7.9 g
		みかん缶			みかん缶		60 kcal		
		おやつ	もものゼリー				もものゼリー		
6	月	昼食	コーンチキンカレーライス	鶏肉 スキムミルク	じゃが芋 コーン	玉葱 人参	カレーフレーク	494 kcal	
			キャベツの胡麻マヨサラダ	ツナ	ごま マヨネーズ ごま油	キャベツ 人参	塩	14.7 g	
			黄桃缶			黄桃缶		16.5 g	
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ブルーベリージャム	71 kcal	
7	火	昼食	七草ごはん		胚芽米		七草の素 塩	361 kcal	
			魚と野菜の中華あんかけ	たら	片栗粉 油 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 椎茸 白菜 チンゲン菜	鶏ガラ 醤油		12.8 g
			里芋の味噌汁	味噌 わかめ		里芋 人参 葱			6.7 g
		バナナ			バナナ		67.0 kcal		
おやつ	牛乳	牛乳				133 kcal			
8	水	昼食	塩ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 コーン	人参 キャベツ もやし 葱 にんにく	塩 鶏ガラ	373 kcal	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参	塩	12.4 g	
			みかん			みかん		15.7 g	
		おやつ	おかかチーズにぎり	鰹節 チーズ	胚芽米		醤油	130.0 kcal	
9	木	昼食	ごはん		胚芽米			335 kcal	
			味噌おでん	味噌 鶏肉 黒はんぺん	砂糖 じゃが芋	蒟蒻 大根			10.7 g
			三色おひたし	鰹節	砂糖	ほうれん草 人参 もやし	醤油		2.8 g
		おやつ	パン缶			パン缶		158.0 kcal	
10	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			377 kcal	
			ホワイトシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳	油 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース	シチューフレーク		12.3 g
			野菜サラダ		油 砂糖	トマト 胡瓜 キャベツ	酢 塩		10.3 g
		りんご			りんご		67 kcal		
おやつ	牛乳	牛乳				160.0 kcal			
11	土	昼食	ブラマンジェ	牛乳 生クリーム	砂糖 オレンジジュース 片栗粉		アガー	376 kcal	
			二色丼	鶏肉 卵	胚芽米 砂糖 油	グリンピース	醤油 酒		18.7 g
			油揚げともやしの味噌汁	味噌 油揚げ		もやし 人参 葱			10.4 g
		おやつ	白桃缶			白桃缶		60 kcal	
14	火	昼食	青りんごゼリー				青りんごゼリー	403 kcal	
			ごはん		胚芽米				17.1 g
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油 酒 みりん		4.8 g
		フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖 マヨネーズ	パン缶 みかん缶 バナナ		118 kcal		
おやつ	豚汁	豚肉 味噌 豆腐		大根 人参 ごぼう ほうれん草					
15	水	昼食	おからドーナツ	おから 豆乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			392.0 kcal	
			ごはん		胚芽米				15.9 g
			石狩鍋風	鮭 豆腐 バター 味噌	じゃが芋 コーン 砂糖	キャベツ 人参 玉葱 大根 葱	酒 みりん 塩		7.5 g
		おやつ	大豆の磯辺煮	大豆 ひじき 油揚げ	砂糖	人参 蒟蒻	醤油	67.0 kcal	
		りんご			りんご		109.0 kcal		
16	木	昼食	牛乳	牛乳				345 kcal	
			みかんケーキ		ホットケーキミックス 油	みかん缶			14.9 g
			ごはん		胚芽米				7.8 g
		おやつ	若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 油	生姜	酒 醤油	94 kcal	
17	金	昼食	小松菜の磯和え	海苔		小松菜 人参 もやし	醤油	508 kcal	
			野菜汁			大根 人参 さつま芋 葱	塩		23.3 g
			サイコロラスク	バター	食パン 砂糖				25.7 g
		おやつ	バターロール		バターロール			67.0 kcal	
18	土	昼食	オムレツ	卵 合挽肉	砂糖 油	玉葱	塩 ケチャップ	400 kcal	
			グリーンマヨサラダ		コーン マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 ブロッコリー			146 kcal
			ミネストローネ	ベーコン	油 砂糖 マカロニ	人参 玉葱 キャベツ セロリ トマト缶 パセリ	コンソメ ケチャップ		13.9 g
		おやつ	牛乳	牛乳				13.3 g	
		きつねにぎり	油揚げ	胚芽米 砂糖 ごま		醤油	90 kcal		
18	土	昼食	焼肉丼	豚肉	胚芽米 砂糖 油	玉葱 人参	醤油 酒	400 kcal	
			中華スープ	卵	片栗粉 ごま油	もやし 葱	鶏ガラ 塩		13.9 g
			バナナ			バナナ			13.3 g
おやつ	いちごスティック				いちごスティック	90 kcal			

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
20	月	昼食	ごはん		胚芽米		オイスターソース	
			麻婆豆腐	豚肉 味噌 豆腐	油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく 人参 葱 椎茸	鶏ガラ 醤油	474 kcal
			パンサンスー	ハム 卵	春雨 砂糖 ごま油	胡瓜 人参	酢 醤油	13 g
			パイン缶			パイン缶		12.3 g
		牛乳	牛乳				67 kcal	
		おやつ	いちごブルーチェ	牛乳			ブルーチェの素	40 kcal
21	火	昼食	ごはん		胚芽米			
			五目きんぴら	牛肉	油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 蒟蒻 生姜 いんげん	醤油 みりん	414 kcal
			豆腐と麩の味噌汁	豆腐 味噌	麩	葱		12.2 g
			りんご			りんご		10.6 g
		ブルーベリーマフィン	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス		ブルーベリージャム	145 kcal	
		おやつ						
22	水	昼食	カレーうどん	豚肉	うどん	人参 玉葱 小松菜	カレーフレーク そばつゆ	278 kcal
			ブロッコリーの胡麻和え		ごま 砂糖	ブロッコリー 人参	醤油	13.1 g
			バナナ			バナナ		5.5 g
			フライドポテト		フライドポテト 油		塩	117 kcal
				おやつ				
23	木	昼食	ごはん		胚芽米			
			れんこんハンバーグ	豚肉	砂糖 片栗粉	蓮根 玉葱 人参	ケチャップ ソース 塩	441 kcal
			コーンマヨサラダ		コーン マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 人参		14.4 g
			人参クリームスープ	バター 牛乳		人参 玉葱	コンソメ 塩	16.8 g
		しらすチーズトースト	しらす チーズ	食パン			96 kcal	
		おやつ						
24	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			
			鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	薄力粉 油 じゃが芋 砂糖	トマト缶 玉葱 ブロッコリー 人参	塩 コンソメ	307 kcal
			野菜スープ			キャベツ 人参 玉葱	コンソメ 塩	15.7 g
			オレンジ			オレンジ		6 g
		牛乳	牛乳				67 kcal	
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米		わかめの素	108 kcal
25	土	昼食	ハヤシライス	豚肉	胚芽米	人参 玉葱 しめじ	ハヤシフレーク	378 kcal
			フレンチサラダ		砂糖 コーン オリーブオイル	キャベツ 胡瓜	酢 塩	12.9 g
			黄桃缶			黄桃缶		10 g
			スマイルポテト		スマイルポテト			83 kcal
				おやつ				
27	月	昼食	肉みそパゲティ	豚肉 味噌	パスタ 砂糖 油	玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく グリンピース	コンソメ 酒	442 kcal
			かきたま汁	卵	片栗粉	ほうれん草	醤油 塩	18.9 g
			みかん缶			みかん缶		19.6 g
			牛乳	牛乳				67.0 kcal
				おやつ	パインゼリー			パイン缶
28	火	昼食	ごはん		胚芽米			
			魚のフライソース	たら	薄力粉 油 マヨネーズ パン粉	玉葱 パセリ	塩	411 kcal
			ハムと大根の甘酢和え	ハム	砂糖	大根 胡瓜	塩 酢	15.5 g
			三色味噌汁	味噌		小松菜 玉葱 人参		123.7 g
		お麩ラスク(プリン風味)		麩 油		プリンの素	53 kcal	
		おやつ						
29	水	昼食	ごはん		胚芽米			
			すき焼き風煮	牛肉 豆腐	砂糖	白菜 玉葱 人参 蒟蒻 葱 しめじ	醤油	351.0 kcal
			じゃが芋の味噌汁		じゃが芋	玉葱 葱		11.4 g
			オレンジ			オレンジ		6.6 g
		チーズサブレ	チーズ バター	薄力粉 砂糖			89 kcal	
		おやつ						
30	木	昼食	ごはん		胚芽米			
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	ピーマン パプリカ もやし 筍	鶏ガラ 酒 醤油	424 kcal
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油	トマト レタス 胡瓜	そばつゆ	14.7 g
			わかめスープ	わかめ	ごま油	葱	鶏ガラ 醤油 塩	14.9 g
		蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			103 kcal	
		おやつ						
31	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			
			五目クリーム煮	豚肉 バター 牛乳 スキムミルク	薄力粉 じゃが芋 油	玉葱 人参 ブロッコリー	コンソメ 塩	376 kcal
			ロースハムのサラダ	ハム	砂糖 油	キャベツ 胡瓜	酢 塩	11.7 g
			りんご			りんご		14.1 g
		牛乳	牛乳				67.0 kcal	
		おやつ	塩むすび	昆布	胚芽米		塩	108 kcal