



日 曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
			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	午後おやつ
1 日	新年あけましておめでとうございます					
2 月	本年もよろしくお願い致します					
3 火						
4 水	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 283 mg	カレーライス 春雨サラダ 果物	じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、黄桃缶、にんじん、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	牛乳 牛乳 ビスケット
	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 402 mg	ごはん 大豆入り磯煮 青菜とかまぼこのごまあえ トマト	糸こんにゃく、砂糖、ごま、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、かまぼこ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	こまつな、トマト、はくさい、にんじん、干しひじき	牛乳 牛乳 いもがし
6 金	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 162 mg	ごはん 松風焼き 紅白なます 果物	米、片栗粉、砂糖、ごま、油、押麦	鶏ひき肉、木綿豆腐、たい(切身)、みそ、卵	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、かぶ、だいこん(葉)	牛乳 お茶 七草粥
	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 116 mg	ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 もやしの酢物	じゃがいも、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)、かまぼこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん	牛乳 お茶 野菜スナック
8 日	成人の日					
9 月	成人の日					
10 火	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 311 mg	ごはん 魚の野菜あんかけ にんじんしりしり だいこんのみそ汁	マカロニ、片栗粉、油、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切り身、ツナ油漬缶、みそ、煮干し(だし用)、きな粉	にんじん、だいこん、はくさい、たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、ねぎ	牛乳 牛乳 マカロニきなこ
	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 154 mg	ロールパン ポークビーンズ 青菜ときのこのソテー トマト	じゃがいも、米、押麦、油、砂糖、ロールパン	牛乳、豚肉(もも)、だいず(ゆで)、鶏もも肉、ベーコン、からあげ(松山あげ)	こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、さがきごぼう、昆布(だし用)、干しいたけ	オレンジジュース お茶 しょうゆ飯
12 木	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 17.9 g カルシウム 428 mg	豚丼 揚げ入り白あえ 果物	ホットケーキ粉、砂糖、すりごま、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し(だし用)、バター	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しひじき	牛乳 牛乳 キャロット蒸しパン
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.0 g カルシウム 278 mg	ごはん 魚のたつた揚げ コールスローサラダ すまし汁	マヨネーズ、油、片栗粉、米、押麦	牛乳、魚切り身、ロースハム、煮干し(だし用)	レタス、キャベツ、だいこん、しめじ、コーン(冷凍)、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 牛乳 米せんべい
14 土	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 161 mg	ごはん 牛肉の甘辛炒め もやしの彩りあえ	油、砂糖、すりごま、米、押麦	牛肉(もも)	トマト、こまつな、もやし、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、にんじん	牛乳 お茶 野菜かりんとう
	15 日	成人の日				
16 月	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 216 mg	ごはん 豚肉と切り干し大根煮 きゅうりとツナのマリネ 果物	スバゲティ、砂糖、油、米、押麦	豚肉(もも)、合挽肉、ツナ油漬缶、油揚げ、煮干し(だし用)、粉チーズ	バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、さやいんげん	牛乳 お茶 ミートソースパスタ

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

(基本献立作成者：松山市保育・幼稚園課 栄養士)

令和5年 1月

献立表



高木保育園

日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	火	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.0 g カルシウム 198 mg	ごはん 魚のフライ ひじきのごまネーズ きのこスープ	マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま、米、押麦	牛乳、魚切り身	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しひじき	乳酸菌飲料 牛乳 甘辛せんべい
18	水	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 310 mg	ごはん じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおひたし トマト	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖、片栗粉、米、押麦	牛乳、合挽肉、きな粉、ちくわ	こまつな、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん	牛乳 きなこ揚げパン
19	木	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 253 mg	肉みそキャベツ丼【食育の日】 トマトのサラダ 果物	小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ	れんこん、みかん、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、たまねぎ	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 れんこんナゲット
20	金	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 338 mg	ごはん 魚の照り焼き フレンチサラダ かぼちゃのみそ汁	油、砂糖、ごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、魚切り身、みそ、ツナ油漬缶、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	かぼちゃ、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ジャム、ねぎ	牛乳 お茶 ジャム入りヨーグルト
21	土	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 120 mg	ごはん ホイコーロー バンサンスー	砂糖、はるさめ、油、ごま油、米、押麦	豚肉(もも)、ロースハム、みそ	きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん、しいたけ	牛乳 お茶 塩せんべい
22	日						
23	月	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 184 mg	ごはん レバーのバーベキューソースかけ マカロニサラダ 果物	マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	牛レバー、ロースハム	りんご、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁のみ使用)、しょうが	牛乳 お茶 プリン
24	火	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 235 mg	ごはん 魚のみそ煮 はくさいのおひたし チンゲンサイのスープ	さつまいも、砂糖、油、黒ごま、米、押麦	魚切り身、卵、みそ、ベーコン、煮干し(だし用)	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、しょうが	牛乳 お茶 大学いも 
25	水	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 345 mg	ごはん 厚揚げの中華煮 だいこんサラダ 果物	砂糖、ごま油、片栗粉、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、厚揚げ、煮干し(だし用)	バナナ、こまつな、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)	フルーツ豆乳 牛乳 チーズパン
26	木	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 28.3 g カルシウム 228 mg	ロールパン ひじき入りハンバーグ さつまいもサラダ トマト	さつまいも、マヨネーズ、パン粉、油、ロールパン	調整豆乳(フルーツ味)、合挽肉、押し豆腐、卵、ウインナー、脱脂粉乳	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、干しひじき	牛乳 りんごジュース えびせん
27	金	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 267 mg	ちらし寿司【誕生日会】 肉うどん ブロッコリーのごまあえ 果物	ゆでうどん、砂糖、すりごま、米(以上児55g)、米	牛乳、牛肉、さけ(塩)、生揚げ、削りぶし(だし用)	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、昆布(だし用)、刻みのみり	牛乳 牛乳 サブレ
28	土	エネルギー 496 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 138 mg	ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、すりごま、米、押麦	豚肉(もも)、ハム	はくさい、たまねぎ、ささがきごぼう、にんじん、きゅうり、ピーマン、干ししいたけ	牛乳 お茶 いもがし
29	日						
30	月	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.3 g カルシウム 266 mg	ごはん 豚肉と青菜の中華炒め ツナポテト 果物	じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、ごま、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 薄焼きせんべい
31	火	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 344 mg	ごはん 魚のレモン煮 キャベツのおかかあえ 豆腐とさといものみそ汁	洗いさといも、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、削りぶし	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン(果汁のみ使用)、ねぎ	牛乳 牛乳 ゴーフレット

コロナウイルスの感染予防に努めている毎日ですが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行する時期です。習慣になってきているとは思いますが、予防のために「手洗い・うがい・マスクの着用・加湿・換気・十分な栄養・しっかり食べて体力をつける」ことを気を付けていきましょう。



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	491	517	鉄(mg)	2.3	2.5	たんぱく質(g)	19.6
脂 質(g)	13.6	16.8	カルシウム(mg)	225	250	塩 分(g)	1.5	1.3
			ビタミンC(mg)	20	29			
			食物繊維(g)	3.3	4.7			