2024年12月

献　立　表（未満児）

ニジイロ保育園(一般)

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）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	調味料	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
02（月）	小豆ごはん（ごま塩） 切り干し大根の煮物（冬） 白和え（基本） 五色のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜 【新月メニュー】	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、白玉粉、黒砂糖、くず粉、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機白みそ、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機れんこん、有機白ごまペースト、ひじき、カットわかめ、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	有機玄米プラス　黒胡麻 ういろう	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 211 mg
03（火）	生姜ごはん 蓮根の中華炒め 白菜のごま酢和え わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機さつまいも、有機半つき米、ごま油、有機キヌア、くず粉	有機木綿豆腐、油揚げ、いわし(煮干し)、有機米みそ（マルカワ）	有機はくさい、有機れんこん、有機こまつな、有機ねぎ、有機にんじん、まいたけ、えのきたけ、有機白すりごま、有機にんにく、有機切り干しだいこん、有機しょうが、カットわかめ、干ししいたけ	有機しょうゆ、有機玄米酢、慈眼の塩、有機本みりん、有機梅酢	有機玄米プラス　めかぶ ふかし芋（さつまいも）	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 217 mg
04（水）	ゆかりごはん 蓮根ときのこの味噌煮 納豆和え（ひじき） 青菜のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機米粉、なたね油、ごま油、有機キヌア、有機片栗粉	有機納豆、有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機れんこん、有機こまつな、しめじ、有機板こんにゃく、有機ねぎ、有機にんじん、有機だいこん、有機干しぶどう、有機白すりごま、ひじき、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	有機玄米プラス　黒胡麻 米粉の蒸しパン	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 204 mg
05（木）	さつま芋ごはん 鶏の唐揚げ 海藻和え 大根のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機さつまいも、黒砂糖、なたね油、有機片栗粉、有機キヌア、有機米粉、玄米粉、ごま油	有機鶏もも肉、有機きな粉、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機だいこん、有機こまつな、有機キャベツ、有機にんじん、有機白すりごま、ひじき、干ししいたけ、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機黒ごま塩、有機梅酢	揚げかき餅　玄米 きなこ飴	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 210 mg
06（金）	雑穀ごはん 車麩と大根の煮物 納豆和え（青菜じゃこ） 白菜とねぎのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機もちきび、なたね油、有機キヌア、焼ふ(車ふ)、有機片栗粉、ごま油	有機納豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、しらす干し、いわし(煮干し)	有機だいこん、有機はくさい、有機にんじん、有機こまつな、有機ねぎ、有機たまねぎ、有機葉ねぎ、有機干しぶどう、有機白すりごま、こんぶ（だし用）	有機しょうゆ、有機黒ごま塩、有機梅酢、慈眼の塩	せんべい 揚げかき餅玄米	エネルギー 356 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 148 mg
09（月）	ひじきごはん 切り干し大根のチャプチェ 季節のナムル わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機米粉、ごま油、有機オートミール、なたね油、有機キヌア	高野豆腐、いわし(煮干し)、有機米みそ（マルカワ）、しらす干し	有機ブロッコリー、有機にんじん、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機ねぎ、有機こまつな、有機干しぶどう、ひじき、カットわかめ、干ししいたけ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機料理酒、有機玄米酢	有機玄米プラス　めかぶ 米粉マフィン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 251 mg
10（火）	黒米ごはん さつまいもカレー 人参ドレッシングサラダ（冬） オレンジゼリー	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機じゃがいも、有機半つき米、有機さつまいも、なたね油、有機黒米、有機キヌア、玄米粉	有機煮大豆、いわし(煮干し)、有機白みそ、有機米みそ（マルカワ）	有機たまねぎ、有機オレンジ天然果汁、有機はくさい、有機にんじん、有機トマト缶、有機れんこん、えのきたけ、粉かんてん、有機にんにく、有機レモンジュース、あおさ、有機しょうが	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	せんべい のりポテト	エネルギー 368 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 103 mg
11（水）	アマランサスご飯納豆添え さつまいものすき焼き風 白菜のごま酢和え 海藻のみそ汁（海苔、切干）	1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機さつまいも、焼ふ(車ふ)、有機キヌア、有機アマランサス、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）	有機はくさい、有機ねぎ、有機こまつな、有機糸こんにゃく、有機しいたけ、しめじ、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機葉ねぎ、焼きのり、あおさ	有機しょうゆ、有機料理酒、慈眼の塩、有機梅酢、有機玄米酢	有機玄米プラス　黒胡麻 かぼちゃのスティックポーロ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 222 mg
12（木）	雑穀ごはん 蓮根と厚揚げのみそ煮 納豆和え（ひじき） 青菜のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機もちきび、ごま油、有機キヌア、有機片栗粉、なたね油	有機三角厚揚げ、有機納豆、有機木綿豆腐、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、有機白みそ、しらす	有機れんこん、有機こまつな、しめじ、有機にんじん、有機ねぎ、有機だいこん、ひじき、有機白すりごま、有機しょうが	有機しょうゆ、有機黒ごま塩、有機梅酢、慈眼の塩	揚げかき餅　玄米 青菜しゃこおむすび	エネルギー 322 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.7 g カルシウム 228 mg
13（金）	キヌアごはん 魚の麹焼き 納豆和え（青菜） ごぼうのみそ汁	1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機絹ごし豆腐、有機納豆、有機豆乳、有機白みそ、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、有機きな粉	有機だいこん、有機ごぼう、有機こまつな、有機ねぎ、有機葉ねぎ、有機干しぶどう、有機白すりごま	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩	有機玄米プラス　めかぶ きな粉蒸しパン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 142 mg
16（月）	小豆ごはん（ごま塩） 切り干し大根の煮物（冬） 白和え（基本） 五色のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜 【満月メニュー】	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、白玉粉、黒砂糖、くず粉、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機白みそ、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、有機れんこん、有機白ごまペースト、ひじき、カットわかめ、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい ういろう	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 211 mg
17（火）	青菜ごはん 里芋コロッケ 海藻和え 蓮根のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機さつまいも、有機半つき米、有機キヌア、白玉粉、有機片栗粉、玄米粉、有機コーンフレーク、有機キヌア、ごま油	有機三角厚揚げ、高野豆腐粉、有機米みそ（マルカワ）、いわし(煮干し)、有機米みそ（かなえ）	有機れんこん、有機たまねぎ、有機キャベツ、有機だいこん、有機こまつな、有機にんじん、しめじ、有機白すりごま、有機葉ねぎ、ひじき、カットわかめ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	揚げかき餅　玄米 ふかし芋（さつまいも）	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 8.2 g カルシウム 216 mg
18（水）	お弁当の日						有機玄米プラス　めかぶ せんべい	エネルギー 29 kcal たんぱく質 3.6 g 脂質 0.8 g カルシウム 22 mg
19（木）	黒米ごはん 根菜カレー 豆乳ドレッシングサラダ 米粉の蒸しパン	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機米粉、なたね油、玄米粉、有機黒米、有機キヌア	有機煮大豆、高野豆腐、有機豆乳、有機白みそ、いわし(煮干し)、有機米みそ（マルカワ）	有機はくさい、有機オレンジ天然果汁、有機たまねぎ、有機にんじん、有機トマト缶、有機れんこん、有機ごぼう、しめじ、有機干しぶどう、粉かんてん、有機レモンジュース、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩、有機米酢、有機玄米酢、有機カレー粉	せんべい オレンジゼリー	エネルギー 409 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 155 mg
20（金）	わかめごはん 豚肉入りきんぴら 納豆和え（ひじき） 白菜とねぎのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、くず粉	有機納豆、有機豚肉(ロース)、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、しらす干し	有機ごぼう、有機はくさい、有機にんじん、有機糸こんにゃく、有機ねぎ、有機だいこん、有機こまつな、有機白すりごま、有機葉ねぎ、ひじき	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	有機玄米プラス　黒胡麻 青菜じゃこおむすび	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 210 mg
23（月）	アマランサスご飯 豆腐と青菜の炒め物 納豆和え（白菜） 里芋のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機さといも、有機キヌア、有機アマランサス、ごま油	有機木綿豆腐、有機納豆、高野豆腐、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、しらす干し	有機だいこん、有機こまつな、しめじ、有機はくさい、有機にんじん、有機白すりごま、有機ねぎ	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	揚げかき餅　玄米 わかめごはんおむすび	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 214 mg
24（火）	キャロットピラフ 鶏の麹焼き コールスローサラダ ホワイトスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、なたね油、有機米粉、黒砂糖、有機キヌア、玄米粉、有機片栗粉	有機豆乳、有機鶏もも肉、有機白みそ、有機きな粉、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機たまねぎ、有機キャベツ、しめじ、有機にんじん、有機コーン（冷凍）、有機ピーマン、有機いんげん、有機白すりごま	慈眼の塩、有機しょうゆ、有機梅酢、有機玄米酢、有機米酢	有機玄米プラス　黒胡麻 マーラーカオ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 124 mg
25（水）	雑穀ごまごはん 大根のそぼろ煮 納豆和え（ひじき） 青菜のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機もちきび、ごま油、有機キヌア、くず粉	有機木綿豆腐、有機納豆、油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機だいこん、有機こまつな、しめじ、有機れんこん、有機白すりごま、ひじき、有機しょうが、あおのり、有機ねぎ、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、有機料理酒、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	有機玄米プラス　めかぶ ミレービスケット	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 202 mg
26（木）	さつまいもごはん 蓮根ときのこのみそ煮 かぶのごま酢和え 白菜とねぎのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機さつまいも、有機米粉、なたね油、ごま油、有機キヌア、有機片栗粉	油揚げ、有機米みそ（マルカワ）、有機米みそ（かなえ）、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機れんこん、有機板こんにゃく、有機かぶ、有機ねぎ、有機はくさい、有機こまつな、有機にんじん、しめじ、有機白すりごま、有機干しぶどう、有機葉ねぎ、有機白ごまペースト、有機しょうが	有機しょうゆ、有機梅酢、有機黒ごま塩、有機玄米酢、慈眼の塩	せんべい 米粉の蒸しパン	エネルギー 412 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 208 mg
27（金）	中華ごはん 厚揚げと野菜の中華蒸し 大根と人参のナムル わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	有機さつまいも、有機半つき米、ごま油、なたね油、黒砂糖、有機キヌア、有機片栗粉	有機三角厚揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機だいこん、有機こまつな、有機にんじん、有機ねぎ、有機白すりごま、干ししいたけ、有機しょうが、カットわかめ、有機黒ごま、有機にんにく	有機本みりん、有機しょうゆ、オイスターソース、慈眼の塩、有機梅酢、有機玄米酢	揚げかき餅　玄米 大学芋	エネルギー 414 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 191 mg

鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン（給食）3つ星」を取得しています。

有機食材使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95%以上
3つ → 80～95%
2つ → 50～80%
1つ → 50%以下

※献立欄の緑色で記載してある献立は、有機率が80%以上です。

平均栄養価

エネルギー：407kcal
たんぱく質：14ｇ
脂質：13.3ｇ
カルシウム：192mｇ
鉄分：3.3mｇ
カリウム：703mｇ
食物繊維：5.7ｇ
食塩相当量：1.4ｇ

今月のグリル野菜

・人参
・玉ねぎ
・だいこん
・かぶ
・さつまいも
・ブロッコリー

のいずれかを提供します。

離乳（完了食）は、柔らかくして提供します。

食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合があります。