

1月 献立表

2025年

水引こども園

日 曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
1	水		お正月				
2	木						
3	金						
4	土	米飯 麻婆豆腐 沢煮椀	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・豚もも・豚ばら・煮干し 脱脂粉乳	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 星たべよ・肝油ドロップ	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・ごぼう・大根・こねぎ・バナナ だし昆布	543kcal 26.6g
6	月	ゆかりご飯 岩石揚げ もやしの胡麻あえ 味噌汁	麦茶 ★ミルクラスク	だいたず・鶏もも・鶏卵・しらす干し 油揚げ・煮干し・麦みそ・加糖練乳	米・ゆかりふりかけ・さつまいも 薄力粉・かたくり粉・砂糖・なたね油 ごま・フランスパン・マーガリン	ほしひじき・りよくとうもろやし・きゅうり ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰・レモン・トマト・えのきだけ たまねぎ・にんじん・はくさい・こねぎ・だし昆布	537kcal 18.2g
7	火	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 チーズ	麦茶 ★七草粥	高野豆腐・豚ばら・かつお節・煮干し 麦みそ・蒸しかまぼこ	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 さつまいも・チーズ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ りよくとうもろやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・キャベツ・生わかめ・こねぎ せり・なすな・かぶ・大根・ごぼう・だし昆布	525kcal 20.1g
8	水	米飯 魚の竜田揚げ 白和え すまし汁	ミルク りんご ムーンライト 肝油ドロップ	ぶり・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・なたね油・ごま ムーンライト・肝油ドロップ	にんじん・ほうれんそう・トマト・大根 たまねぎ・乾しいたけ・えのきだけ・こねぎ りんご・だし昆布	584kcal 26.5g
9	木	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク ★ブラウニー	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・有塩バター・薄力粉	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りよくとうもろやし・こまつな 昆布つくた煮・だし昆布	577kcal 27.4g
10	金	《誕生会》 洋風ピラフ 鶏の唐揚げ 磯辺和え かきたま汁	プリン	ベーコン・鶏もも・まぐろ缶詰・鶏卵 しらす干し	米・有塩バター・なたね油・かたくり粉 砂糖・加糖アディグ	さやいんげん・ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰・にんじん・だし昆布 ほうれんそう・りよくとうもろやし・焼きのり トマト・たまねぎ・えのきだけ・こねぎ	547kcal 24.6g
11	土	米飯 ナポリタン コンソメスープ	ミルク バナナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	ウインナー・パルメザンチーズ ベーコン・脱脂粉乳	米・加工パセリ・オリーブ油 砂糖・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰・こねぎ バナナ	544kcal 18.6g
13	月	成人の日					
14	火	米飯 魚フライみかんソースかけ しょうゆフレレンチ 味噌汁	麦茶 ★二色おにぎり	まがれい・鶏卵・しらす干し ロースハム・木綿豆腐・煮干し 麦みそ	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・さつまいも ゆかりふりかけ・ひじきふりかけ	みかん缶詰・きゅうり・ほうれんそう りよくとうもろやし・トマト・たまねぎ・にんじん 切干しいたけ・こねぎ・だし昆布 味付けのり	605kcal 23.1g
15	水	雑穀ご飯 チーズ入りのハンバーグ 胡麻マヨあえ すまし汁	麦茶 ★黒糖蒸しパン	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・まぐろ缶詰・煮干し	米・雑穀米・パン粉・砂糖 マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖 なたね油・ケチャップ	ほしひじき・たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・りよくとうもろやし・ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰 トマト・乾しいたけ・ほうれんそう えのきだけ・こねぎ・だし昆布	584kcal 23.1g
16	木	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク りんご おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ りんご・だし昆布	569kcal 25.9g
17	金	米飯 ベーコンコロック パンパンジー 味噌汁	麦茶 ★ココアバター クッキー	ベーコン・ささ身・油揚げ・煮干し 麦みそ・鶏卵	米・じゃがいも・パン粉・なたね油 砂糖・有塩バター・薄力粉 グラニュー糖・ケチャップ	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・きゅうり キャベツ・トマト・えのきだけ・生わかめ こねぎ・だし昆布	577kcal 19.4g
18	土	米飯 豆カレー フルーツヨーグルト	雪の宿	豚もも・豚ばら・だいたず・ひよこまめ ヨーグルト	米・なたね油・じゃがいも・砂糖 雪の宿・カレールー	にんじん・グリーンピース・たまねぎ みかん缶詰・パイナップル缶詰・もも	556kcal 16.7g
20	月	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク ★シュガードースト	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 食パン・グラニュー糖・マーガリン	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・ふなしめじ・だし昆布 たまねぎ・はくさい・大根・こねぎ	562kcal 24.5g
21	火	米飯 たらこスパゲティ コンソメスープ	ミルク ★スイートポテト	たらこ・えび・ウインナー 脱脂粉乳・ホットクリーム・鶏卵	米・加工パセリ・マヨネーズ なたね油・さつまいも・砂糖 有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ふなしめじ・焼きのり・キャベツ ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰・こねぎ	575kcal 23.4g
22	水	米飯 タンダーチキン 大豆マリネ 味噌汁	ミルク バナナ ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・ヨーグルト・だいたず・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖・ごま ばかうけ・肝油ドロップ・カレー粉	きゅうり・ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰・トマト・えのきだけ たまねぎ・にんじん・はくさい・こねぎ バナナ・だし昆布	580kcal 24.8g
23	木	麦ご飯 魚の中華和え 中華スープ	ミルク ★がるかん	ぶり・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 こしあん	米・押麦・砂糖・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・ごま油・上新粉 やまといも	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰 根深ねぎ	579kcal 24.3g
24	金	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク りんご チョイス 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・さつまいも チョイス・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん えのきだけ・たまねぎ・大根・こねぎ・りんご だし昆布	580kcal 21.0g
25	土	わかめご飯 ボークビーンズ けんちん汁	ミルク バナナ ミニサラダ 肝油ドロップ	だいたず・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	米・わかめふりかけ・じゃがいも 有塩バター・砂糖・ミニサラダ 肝油ドロップ・ケチャップ	にんじん・グリーンピース水煮・たまねぎ 乾しいたけ・ごぼう・こねぎ・バナナ だし昆布	592kcal 26.0g
27	月	米飯 インディアンサラダ おさ汁	麦茶 ★ミックスピザ	鶏もも・ロースハム・木綿豆腐・煮干し かつお節・ベーコン・まぐろ缶詰 プロセスチーズ	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ ピザクラスト・ケチャップ	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・あおさ 切干しいたけ・こねぎ・ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰 青ピーマン・だし昆布	585kcal 21.6g
28	火	米飯 肉うどん いりこ大豆	麦茶 ★焼きカレー おにぎり	蒸しかまぼこ・豚ばら・豚もも かつお節・だいたず・煮干し・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・うどん・中ざら糖・なたね油 かたくり粉・砂糖・ごま カレールー	りよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布	597kcal 25.4g
29	水	米飯 鮭のコーンマヨ焼き スルスル酢の物 豚汁	ミルク りんご あじしらべ 肝油ドロップ	さけ・麦みそ・ロースハム・豚ばら 厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳	米・マヨネーズ・普通はるさめ・ごま 砂糖・さつまいも・あじしらべ 肝油ドロップ	ｽｲｰﾄﾝﾞ缶詰・にんじん・りよくとうもろやし きゅうり・トマト・ごぼう・大根・はくさい こねぎ・りんご・だし昆布	579kcal 27.2g
30	木	雑穀ご飯 柳川風煮 ひじき納豆 チーズ	麦茶 ★アンダーギー	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・普通牛乳	米・雑穀米・なたね油・砂糖 チーズ・薄力粉・ホットクリーム	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・だし昆布	620kcal 21.8g
31	金	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク バナナ マリー 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・マリー・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・バナナ	575kcal 26.0g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
573 kcal	23.3 g	18.7 g	279 mg	2.7 mg	292 μg	0.35 mg	0.41 mg	35 mg

※ ★マークは手作りおやつです。