

令和7年 1月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 土	きつねうどん かぼちゃのおかか煮	うどん(乾)／三温糖／ ハードビスケット／塩 せんべい	油揚げ／わかめ／いり こ(出汁用いりこ)／ かつお節／牛乳	干し椎茸／人参／玉葱／西 洋かぼちゃ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
6 月	まごころ弁当	ハードビスケット／塩 せんべい	牛乳		牛乳 ビスケット お茶 せんべい
7 火	赤飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 果物	餅米／米／ごま／でん ぶ／ごま／三温糖／ じゃがいも／揚げ油／ ソフトビスケット	あずき／鶏ひき肉／木 綿豆腐／あおのり／し らす干／いりこ	ねぎ／かぶ／人参／はく さい／ほうれんそう／だい こん／せり／生しいたけ／ はっさく	牛乳 フライドポテト お茶 せんべい
8 水	ご飯 カレー 温野菜サラダ 果物	米／麦／じゃがいも／油 ／小麦粉／有塩バター ／はちみつ／三温糖／ コーン缶／クリーム／塩 せんべい	和牛モモ(脂肪なし) ／牛乳／卵	玉葱／人参／グリーンピー ス／りんご／にんにく(りん ぎ)／カリフラワー／ブ ロッコリー／温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 米粉コーンパンケーキ お茶 せんべい
9 木	ご飯 鶏のタルタル焼き ヨーグルトサラダ かぼちゃのポタージュ	米／麦／マヨネーズ／有 塩バター／三温糖／ レーズン／ぎょうざの 皮／揚げ油／ポロ	鶏若鶏肉モモ／卵／ ローズハム／ヨーグル ト／スキムミルク／牛 乳	玉葱／パセリ／きゅうり ／キャベツ／西洋かぼちゃ ／りんご	牛乳 アップルパイ お茶 ポロ
10 金	ご飯 水炊き れんこんきんぴら 果物	米／麦／春雨／サラダ 油／三温糖／ごま／食 パン／コーンフレーク	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／木綿豆腐／牛乳／ ベーコン／プロセス チーズ	はくさい／人参／えのき たけ／ぶなしめじ／ねぎ／ かぼ(果汁、生)／れんこん ／温州蜜柑／玉葱／青ピー マン	牛乳 ピザトースト コーンフレーク お茶 せんべい
11 土	野菜ラーメン 煮豆 果物	干し中華めん(乾)／ご ま油／三温糖／ハード ビスケット／クラッ カー	豚肩(脂肪なし)／牛乳 ／うずら豆	人参／キャベツ／もやし ／玉葱／バナナ	牛乳 ビスケット お茶 クラッカー
14 火	ご飯 魚のパン粉焼き フレンチサラダ 豆乳汁	米／麦／パン粉／マヨ ネーズ／じゃがいも／ コーン缶／油／上新粉 ／三温糖／塩せんべい	ホキ／鶏若鶏肉モモ(皮 なし)／豆乳／牛乳／卵	パセリ／きゅうり／人参 ／玉葱／ぶなしめじ／こね ぎ／りんご	牛乳 りんごケーキ お茶 せんべい
15 水	ご飯 金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ みかん(65)	米／麦／じゃがいも／ サラダ油／小麦粉／有 塩バター／コーンフ レーク／レーズン	和牛肩(脂肪なし)／金 時豆／生クリーム／牛 乳／ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱／人参／にんにく／ト マト缶／はくさい／トウ モヨウ／りんご／温州蜜柑 (普通、生)／バナナ	牛乳 フルーツコーンフレーク お茶 ヨーグルト
16 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ みかん	米／コーン／バター／ 小麦粉／でんぶ／油 ／じゃがいも／マヨ ネーズ／三温糖／塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／ローズハム／ ベーコン／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳／ 生クリーム	人参／玉葱／パセリ／に んにく(りんぎ)／きゅうり ／キャベツ／えのきたけ／蜜 柑(普通、生)／パインアッ プル缶／蜜柑缶(果肉)	牛乳 クリームケーキ お茶 せんべい
17 金	ご飯 がめ煮 白菜のごま和え みそ汁	米／麦／さといも／三 温糖／ごま／食パン／ 有塩バター／ポロ	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／凍り豆腐／焼き竹輪 ／生揚げ／わかめ／い りこ／牛乳	れんこん／ごぼう／人参 ／グリーンピース(冷凍、ゆで) ／はくさい／玉葱	牛乳 シュガートースト お茶 ポロ
18 土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ 果物	スパゲティ／コーン 缶／サラダ油／じゃが いも／ハードビスケッ ト／塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)／ ローズハム／パルメザ ンチーズ／ベーコン／ 牛乳	玉葱／グリーンピース(冷凍) ／パセリ／バナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
20 月	ご飯 鶏のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁 果物	米／麦／三温糖／ごま ／でんぶ／小麦粉／ 揚げ油／ウエハース	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／しらす干し(微乾燥品) ／卵／わかめ／かつお 節／牛乳	ゆず(果汁、生)／はくさい ／ごま／人参／玉葱 ／えのきたけ／バナナ／れん こん	牛乳 れんこんのてんぷら お茶 ウエハース
21 火	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆苗の和え物 みそ汁	米／麦／油／三温糖／ でんぶ／ごま油／食 パン／有塩バター／マヨ ネーズ／塩せんべい	凍り豆腐／豚ひき肉／ まぐろ缶詰(水煮フレーク 付)／わかめ／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳／卵	玉葱／人参／ぶなしめじ ／さやいんげん／だいこん ／トウモロコシ／西洋かぼ ちゃ／えのきたけ	牛乳 卵サンド お茶 せんべい
22 水	ご飯 麻婆豆腐 拌三系 果物	米／麦／三温糖／ごま 油／でんぶ／春雨／ サラダ油／有塩バター ／さつまいも	絞豆腐／豚ひき肉／ ローズハム／卵／牛乳 ／プロセスチーズ	玉葱／干し椎茸／にら／人 参／しょうが／きゅうり ／ネーブル	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン お茶 ふかしもち
23 木	ご飯 冬野菜のカレー コーンスロー 果物	米／麦／じゃがいも／ 小麦粉／有塩バター／ はちみつ／マヨネーズ／ クラッカー	牛乳／和牛肩(赤肉)／ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／人参／にんにく／リ んご／ブロッコリー／カリ フラワー／キャベツ／き ゅうり／はっさく／バナナ ／もも缶／みかん缶(果肉)	牛乳 フルーツヨーグルト お茶 クラッカー
24 金	ツナライス ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ	米／バター／パン粉／ 油／三温糖／じゃがい も／グラニュー糖／無 塩バター／塩せんべい	まぐろ缶詰(水煮フレーク 付)／豚ひき肉／牛ひき 肉／牛乳／卵／こんぶ ／かつお節	玉葱／人参／グリーンピー ス(冷凍)／キャベツ／き ゅうり	牛乳 米粉マドレーヌ お茶 せんべい
25 土	チャンポン 小松菜のサラダ 果物	干し中華めん(乾)／サ ラダ油／ごま(乾)／ ハードビスケット／塩 せんべい	豚中型種モモ(赤肉)／ 牛乳／まぐろ缶詰(水煮 フレーク付)	キャベツ／玉葱／もやし ／人参／きくらげ(乾)／こ ま／つな／ネーブル	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
27 月	ご飯 魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ あずか汁	米／麦／小麦粉／油／ 三温糖／じゃがいも ／さつまいも／有塩バ ター／レーズン／ソフ トビスケット	あこうだい／卵／プロ セスチーズ／干ひじき ／ローズハム／鶏成鶏 肉モモ／スキムミルク ／いりこ／牛乳	こまつな／人参／玉葱／こ ねぎ／ネーブル／温州蜜柑 ／トレッドジュース	牛乳 さつまいものオレンジ煮 お茶 せんべい
28 火	ご飯 きのこじゃがいもの卵焼 わかめの和え物 みそ汁 果物	米／麦／じゃがいも／油 ／コーン缶／三温糖／ グラニュー糖／無塩バ ター	卵／わかめ／まぐろ缶 詰(水煮フレーク付)／油 揚げ／いりこ(出汁用 いりこ)／牛乳	ぶなしめじ／えのきたけ ／椎茸／みずかけな／キャ ベツ／だいこん／人参／葉 ねぎ／バナナ／温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 米粉マドレーヌ お茶 果物(みかん)
29 水	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ブロッコリーのソテー コーンスープ 果物	米／麦／マヨネーズ／サ ラダ油／コーン缶／黒 砂糖／塩せんべい	鶏若鶏肉胸(皮なし)／ ローズハム／ベーコン ／牛乳	えのきたけ／玉葱／生しい たけ(簡床栽培、生)／ブ ロッコリー／人参／パセリ ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 米粉スコーン お茶 せんべい
30 木	ご飯 鶏肉と野菜の生姜炒め きゅうりの酢の物 みそ汁	米／麦／油／ごま／三 温糖／食パン／コーン 缶／マヨネーズ／ポロ	豚肩ロース(脂身付)／ わかめ／焼き竹輪／か つお節／木綿豆腐／い りこ／牛乳／まぐろ缶 詰／★とろけるチーズ	玉葱／キャベツ／人参／青 ピーマン／しょうが／き ゅうり／干し椎茸／ねぎ	牛乳 ツナコーントースト お茶 ポロ
31 金	ご飯 チャンプル ナムル 春雨スープ	米／麦／ごま油／三温 糖／春雨／ぎょうざの 皮／油／じゃがいも	絞豆腐／豚モモ(脂肪 なし)／卵／かつお節 ／かまぼこ／いりこ／牛 乳／スキムミルク	人参／もやし／にら／こ まつな／はくさい／干し椎 茸／西洋かぼちゃ	牛乳 パンキンバイ お茶 こふきもち

3歳未満児	エネルギー	497 kcal	タンパク質	18.7 g
月平均栄養価	脂 質	15.9 g	食塩相当量	2.6 g
3歳以上児	エネルギー	558 kcal	タンパク質	21.9 g
月平均栄養価	脂 質	18.7 g	食塩相当量	2.8 g

仕事始め

まごころ当り

避難訓練

誕生会