

令和7年度

## 1月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 葛西おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
5・19	月	きつねうどん 揚げしゅうまい フルーツきんとん プリン	牛乳 ツナマヨおにぎり	ちくわ、かつお節、油揚げ、しゅうまい、牛乳 ツナ	うどん、砂糖、油、さつまいも、バター プリン素、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま	大根、人参、ねぎ、小松菜、干しいたけ、りんご
6・20 ふりかけの日	火	ごはん ほっけみりん焼 菊花和え 生揚げカレー煮 じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 キャラメルポテト	生揚げ、かつお節、油揚、みそ、牛乳	米、ほっけ、砂糖、油、じゃがいも、さつまいも バター	もやし、ほうれん草、食用菊、玉ねぎ、人参 わかめ
7	水	白菜中華あんかけごはん わかさき唐揚げ プロッコリーサラダ かきたま汁	牛乳 スイートブルー	鶏肉、なると、わかさき、チーズ、卵、豆腐 かつお節、牛乳	米、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 パン、バター、小麦粉	白菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ、ピーマン プロッコリー
8・22	木	ごはん ポークストロガノフ いかくんサラダ 小松菜スープ	牛乳 肉まん	豚肉、生クリーム、さきいか、鶏肉、牛乳	米、小麦粉、油、バター、砂糖、肉まん	玉ねぎ、しめじ、えのき、ひじき、きやべつ、人参 きゅうり、コーン、小松菜
9・23	金	さつまいもパン チキンソテークリームソース 粉ふき芋 チップスサラダ レンズ豆スープ 牛乳	お茶 ライスコロッケ	鶏肉、牛乳、ベーコン、レンズ豆	パン、バター、小麦粉、じゃがいも、米 サウザンドレッシング、パン粉	ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、きやべつ 人参、コーン、チンゲン菜、きゅうり
10・24	土	味噌ラーメン ツナはんぺんナゲット	牛乳 開口笑	豚肉、牛乳、砂糖、みそ、かつお節、ツナ、はんぺん チーズ、卵	中華麺、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉 砂糖、ごま、油	きやべつ、人参、もやし、コーン
13・26	火 ・ 月	ごはん 家常豆腐 シリバーサラダ 白菜スープ	牛乳 スパゲティナポリタン	豚肉、生揚げ、みそ、ハム、なると、かつお節 ワインナー、牛乳	米、油、ごま油、春雨、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ごま、スパゲティ	玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、人参、チンゲン菜 きゅうり、きやべつ、白菜、ねぎ、ピーマン
14・27	水 ・ 火	キャロットパン 白身魚タンドリー風 人参とチーズサラダ コーンポタージュスープ みかん 牛乳	お茶 みそ焼きおにぎり	カレイ、ヨーグルト、チーズ、ベーコン、牛乳 みそ	パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター 米、ごま	人参、きやべつ、きゅうり、玉ねぎ、コーン みかん
29	木	長崎ちゃんぽん麺 鮭のマヨじやがグラタン バナナ	牛乳 フレンチトースト	豚肉、さつま揚げ、鮭、チーズ、牛乳、卵	ちゃんぽん麺、油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、きやべつ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン バナナ
16・28	金 ・ 水	ごはん ハンバーグ プロッコリーとしめじソテー 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	卵、豚肉、牛乳、ベーコン、ちくわ、かつお節 豆腐、油揚げ、みそ、チーズ、ハム	米、油、パン粉、マカロニ、バター、砂糖 蒸しパンミックス	プロッコリー、しめじ、ピーマン、切干大根 ほうれん草、人参、わかめ、玉ねぎ、コーン
17・31	土	ビビンバ丼 チョレギサラダ じゃがいもスープ	牛乳 たぬきうどん	豚肉、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも うどん、揚げ玉、バター	小松菜、もやし、人参、切干大根、わかめ きやべつ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草
21 わくわく献立	水	ピタパン おひさまコロッケ カレーシチュー メキシカンサラダ	お茶 パインソース パンナコッタ	豚肉、チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム	パン、じゃがいも、マカロニ、砂糖、パン粉、小麦粉 油、ノンエッグマヨネーズ、タコスチップス パンナコッタ素	玉ねぎ、人参、きやべつ、きゅうり、パイン
30 お誕生日献立	金	くまさんチキンカレー 大根のみぞマヨサラダ 白菜スープ みかん	牛乳 たこあげケーキ	鶏肉、豆腐、チーズ、みそ、かつお節、牛乳	米、パン粉、小麦粉、バター、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、蒸しパンミックス、ピスケット	人参、玉ねぎ、カボチャ、ほうれん草、れんこん 大根、ひじき、白菜、えのき、みかん、いちご
15 魚解体献立	木	ごはん 魚の照り焼き 白菜としらす和え 肉じゃが 貝たくさん汁	牛乳 ラーメン	鮭、しらす、豚肉、生揚げ、かつお節、豆腐、みそ 牛乳、なると	米、砂糖、ごま油、じゃがいも、白滝、中華麺 ごま油	白菜、小松菜、人参、玉ねぎ、大根、えのき ねぎ、もやし、コーン
 * 3歳未満児 * 3歳以上児		塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	
		1.7	443	19.7	15.7	
		2	506	22.2	16.7	

\* 10時おやつ・・1・2歳児には牛乳がつきます。

※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。