

令和7年度

1月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 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 ぶりかけの日 | 火 | ごはん ほっけみりん焼 菊花和え 生揚げカレー煮 じゅか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 スイートプール | 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、きゅうり、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 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、きゅうり 人参、コーン、チングン菜、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 | きゅうり、人参、もやし、コーン |
| 13・26 | 火 ・ 月 | ごはん 家常豆腐 シルバーサラダ 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、チングン菜 きゅうり、きゅうり、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 コーンボタージュスープ 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、きゅうり、玉ねぎ、コーン みかん |
| 15・29 | 木 | 長崎ちゃんぽん麺 鮭のマヨじゅがグラタン 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、きゅうり、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 | ピビンバ丼 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 きゅうり、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、きゅうり、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 大根のみそマヨサラダ 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、ビスケット | 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| *3歳未満児 | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | |
| *3歳以上児 | | 1.7 | 443 | 19.7 | 15.7 | |
| *10時おやつ・1・2歳児には牛乳がつきます。 | | 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。