

令和7年度

1 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人えどがわ 清新おひさま保育園

| 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<br>揚げしゅうまい<br>フルーツきんとん<br>プリン                    | 牛乳<br>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<br>ツナ               | うどん、砂糖、油、さつまいも、バター<br>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<br>ふりかけの日                                                                              | 火   | ごはん<br>ほっけみりん焼 菊花和え<br>生揚げカレー煮<br>じゃがいもと油揚げみそ汁          | 牛乳<br>キャラメルポテト         | 生揚げ、かつお節、油揚げ、みそ、牛乳                        | 米、ほっけ、砂糖、油、じゃがいも、さつまいも<br>バター                               | もやし、ほうれん草、食用菊、玉ねぎ、人参<br>わかめ                     |
| 7                                                                                           | 水   | 白菜中華あんかけごはん<br>わかさき唐揚げ ブロッコリーサラダ<br>かきたま汁               | 牛乳<br>スイートブール          | 鶏肉、なると、わかさぎ、チーズ、卵、豆腐<br>かつお節、牛乳           | 米、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖<br>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<br>ブロッコリー             |
| 8・22                                                                                        | 木   | ごはん<br>ポークストロガノフ<br>いかくんサラダ<br>小松菜スープ                   | 牛乳<br>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、きゃべつ、人参<br>きゅうり、コーン、小松菜         |
| 9・23                                                                                        | 金   | さつまいもパン<br>チキンソテークリームソース 粉ふき芋<br>チップスサラダ<br>レンズ豆スープ 牛乳  | お茶<br>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<br>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、きゃべつ<br>人参、コーン、チンゲン菜、きゅうり      |
| 10・24                                                                                       | 土   | 味噌ラーメン<br>ツナはんぺんナゲット                                    | 牛乳<br>開口笑              | 豚肉、牛乳、砂糖、みそ、かつお節、ツナ、はんぺん<br>チーズ、卵         | 中華麺、ごま油、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉<br>砂糖、ごま、油                           | きゃべつ、人参、もやし、コーン                                 |
| 13・26                                                                                       | 火・月 | ごはん<br>家常豆腐<br>シルバーサラダ<br>白菜スープ                         | 牛乳<br>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<br>ウインナー、牛乳         | 米、油、ごま油、春雨、ノンエッグマヨネーズ<br>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<br>きゅうり、きゃべつ、白菜、ねぎ、ピーマン |
| 14・27                                                                                       | 水・火 | キャロットパン<br>白身魚タンドリー風 人参とチーズサラダ<br>コーンポタージュスープ<br>みかん 牛乳 | お茶<br>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<br>みそ               | パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター<br>米、ごま                               | 人参、きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、コーン<br>みかん                     |
| 15・29                                                                                       | 木   | 長崎ちゃんぽん麺<br>鮭のマヨじゃがグラタン<br>バナナ                          | 牛乳<br>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<br>じゃがいも、砂糖、食パン、バター                     | 玉ねぎ、きゃべつ、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン<br>バナナ                 |
| 16・28                                                                                       | 金・水 | ごはん<br>ハンバーグ ブロッコリーとしめじソテー<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐とわかめみそ汁     | 牛乳<br>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<br>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<br>蒸しパンミックス                             | ブロッコリー、しめじ、ピーマン、切干大根<br>ほうれん草、人参、わかめ、玉ねぎ、コーン    |
| 17・31                                                                                       | 土   | ピピンバザ<br>チョレギサラダ<br>じゃがいもスープ                            | 牛乳<br>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<br>うどん、揚げ玉、バター                          | 小松菜、もやし、人参、切干大根、わかめ<br>きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草      |
| 21<br>わくわく献立                                                                                | 水   | ピタパン おひさまコロッケ<br>カレーシチュー<br>メキシカンサラダ                    | お茶<br>パインソース<br>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<br>油、ノンエッグマヨネーズ、タコスチップス<br>パンナコッタ素 | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、パイン                            |
| 30<br>お誕生日献立                                                                                | 金   | くまさんチキンカレー<br>大根のみそマヨサラダ<br>白菜スープ<br>みかん                | 牛乳<br>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<br>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<br>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)                               | たんばく質 (g)                                                   | 脂 質 (g)                                         |
|                                                                                             |     |                                                         | 1.7                    | 443                                       | 19.7                                                        | 15.7                                            |
| * 3歳以上児                                                                                     |     |                                                         | 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。