

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 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、油揚げ、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 ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー
8・22	木	ごはん ボークストロガノフ 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、きゃべつ、人参 きゅうり、コーン、小松菜
9・23	金	さつまいもパン チキンステーキクリームソース 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、きゃべつ 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	きゃべつ、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 ウインナー、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、きゃべつ、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、きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、コーン みかん
15・29	木	長崎ちゃんぽん麺 鮭のマヨじゃがグラタン バナナ	牛乳 フレンチトースト	豚肉、さつまいも揚げ、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、きゃべつ、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 ブ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	ブロッコリー、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	ピピンハム 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 きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草
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
21 魚解体献立	水	ごはん 魚の照り焼き 白菜としらす和え 肉じゃが 具たくさん汁	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			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
* 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。