

1月 献立表

令和7年

誓和保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
4	土		あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	鶏肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ せんべい	白菜 人参 干しいたけ 南瓜 グリーンピース オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
6	月	りんご 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 パン粉 砂糖 ごま せんべい	りんご ごぼう 玉ねぎ 人参 青のり 大根	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 穀物酢
7	火	バナナ 麦茶	ご飯 車麩チャンプルー 白菜サラダ りんご 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 クリーム	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 プリンの素	バナナ 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 わかめ コーン りんご	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 塩
8	水	りんご 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 ピーフンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ショートブレッド ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン ごま 薄力粉 上新粉 無塩バター	りんご 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
9	木	りんご 麦茶	麦ご飯 コロケ なめたけ和え みかん 麦茶	マカロニきな粉 りんごジュース	きな粉	米 押し麦 コロケ キャノーラ油 片栗粉 マカロニ 砂糖	りんご キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 みかん りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩
10	金	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 春雨の和え物 バイン缶 麦茶	【鏡開き】おしるこ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 小豆 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 もち米	りんご 玉ねぎ 人参 わかめ コーン バイン缶	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 塩
11	土		焼きそば もやしの和え物 チーズ バナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 小松菜 バナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
14	火	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 チーズ	米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 塩
15	水	りんご 麦茶	ご飯 シシトウパイ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ふかしさつま芋 ヨーグルト 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター さつま芋 砂糖	りんご 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 塩 人参ドレッシング
16	木	バナナ 麦茶	ご飯 たらの唐揚げ もやしの和風ドレッシング和え りんご 麦茶	フルーツパン りんごジュース	たら	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油 フルーツパン	バナナ しょうが もやし キャベツ 人参 りんご りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
17	金	りんご 麦茶	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごま和え バナナ 麦茶	コーンフレーククッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま 薄力粉 コーンフレーク	りんご 玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ チンゲン菜 昆布 キャベツ もやし バナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ベーキングパウダー
18	土		あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	鶏肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ せんべい	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 南瓜 グリンピース オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
20	月	りんご 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 小松菜とちくわの煮浸し みかん 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	しらす干し 鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト	米 せんべい 砂糖	りんご 人参 小松菜 白菜 みかん	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
21	火	りんご 麦茶	ご飯 かれののみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 麦茶	かれのい 鶏卵 チーズ	米 砂糖 キャノーラ油 オレンジゼリーの素	りんご しょうが ほうれん草 キャベツ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料
22	水	バナナ 麦茶	カレーうどん さつま芋サラダ りんご 麦茶	フライドポテト ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	うどん 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 レーズン りんご パセリ	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ みりん風調味料 カレーパウダー
23	木	りんご 麦茶	玄米入りご飯 鶏肉の塩焼き ひじきの煮物 バナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン りんごジュース	鶏肉 油揚げ	米 玄米 ごま油 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	りんご しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 小松菜 バナナ りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
24	金	りんご 麦茶	ご飯 マーボー豆腐 ピーフンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	野菜プレッツェル ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 パン粉 ごま油 ビーフン ごま 薄力粉	りんご 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ パセリ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー 塩
25	土		焼きそば もやしの和え物 チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 しらす干し チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし 小松菜 バナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
27	月	バナナ 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	スパゲティ キャノーラ油 じゃが芋 せんべい 砂糖	バナナ キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 小松菜 大根 わかめ りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング
28	火	りんご 麦茶	黒米入りご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のマヨサラダ バナナ 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	鶏肉	米 黒米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご しょうが チンゲン菜 もやし 人参 バナナ りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
29	水	りんご 麦茶	野菜パン チキンミートボール 野菜炒め オレンジ 麦茶	フルーツサンド ヨーグルト 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 クリーム ヨーグルト	野菜パン キャノーラ油 パン粉 砂糖 片栗粉 食パン	りんご 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン オレンジ バイン缶 黄桃缶	麦茶 水 塩 トマトケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ チキンスープの素
30	木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 納豆和え バイン缶 麦茶	のり塩ポップコーン りんごジュース	味噌 さば 納豆	米 砂糖 ポップコーン 油	りんご 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 昆布 白菜 人参 焼きのり バイン缶 青のり りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩
31	金	りんご 麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 ごま油	りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 なら 干しいたけ	麦茶 水 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	447	14.8	11.8	133	0.9

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。