

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
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カ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	【小寒】鮭とごぼうのご飯 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 パン粉 砂糖 ごま せんべい	ごぼう 玉ねぎ 人参 青のり 大根	水 万能つゆ 料理酒 塩 みりん風調味料 殺物酢 麦茶
7 火	ご飯 車麩チャンプルー 白菜サラダ りんご 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 クリーム 煮干し	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 プリンの素	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 わかめ コーン りんご	水 万能つゆ みりん風調味料 殺物酢 塩 麦茶
8 水	ご飯 マーボー豆腐 ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ショートブレッド かじり干し 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し 牛乳	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	長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 塩
9 木	麦ご飯 コロケ なめたけ和え みかん 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し りんごジュース	きな粉 煮干し	米 押し麦 コロケ キャノーラ油 片栗粉 マカロニ 砂糖	キャベツ 人参 なめ置 チンゲン菜 みかん りんごジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
10 金	ご飯 チキンカレー 春雨の和え物 バイン缶 麦茶 ヨーグルト	【鏡開き】おしるこ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 小豆 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 もち米	玉ねぎ 人参 わかめ コーン バイン缶	水 カレールウ 殺物酢 万能つゆ 麦茶 塩
11 土	焼きそば もやし和え物 チーズ パナナ 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 パナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
14 火	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 かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	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	水 万能つゆ みりん風調味料 塩 麦茶
15 水	ご飯 シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ふかしさつま芋 かじり干し 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖 さつま芋	玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 塩 人参ドレッシング 麦茶
16 木	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 かじり干し りんごジュース	たら 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油 フルーツパン	しょうが もやし キャベツ 人参 りんご りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 麦茶
17 金	豚そぼろ 味噌汁 キャベツのごま和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	コーンフレッククッキー かじり干し 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま 薄力粉 コーンフレック	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 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 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	【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 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	しらす干し 鶏肉 焼き竹輪 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 せんべい	人参 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21 火	ご飯 かれないのみりん焼き 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) かじり干し 麦茶	かれない 鶏卵 チーズ 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 オレンジゼリーの素	しょうが ほうれん草 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
22 水	カレーうどん さつま芋サラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	フライドポテト かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	うどん 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋 キャノーラ油	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース 昆布 レーズン りんご パセリ	料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 水 チキンスープの素 塩 カレールウ 塩 水 麦茶
23 木	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮物 パナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン かじり干し りんごジュース	鶏肉 油揚げ 煮干し	米 玄米 ごま油 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	しょうが にんにく ひじき しらす 人参 小松菜 パナナ りんごジュース	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24 金	ご飯 マーボー豆腐 ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	野菜レッツェル かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン ごま 薄力粉	長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ パセリ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
25 土	焼きそば もやし和え物 チーズ パナナ 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 パナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
27 月	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 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 じゃが芋 砂糖 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 小松菜 大根 わかめ りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
28 火	黒米入りご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のマヨサラダ パナナ 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	米 黒米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが チンゲン菜 もやし 人参 パナナ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
29 水	野菜パン チキンミートボール 野菜炒め オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツサンド かじり干し 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト クリーム 煮干し 牛乳	野菜パン キャノーラ油 パン粉 砂糖 片栗粉 食パン	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	塩 トマトケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 麦茶
30 木	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 かじり干し りんごジュース	味噌 さば 納豆 煮干し	米 砂糖 ポップコーン 油	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 塩
31 金	ご飯 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	肉まん風カップ蒸しパン かじり干し 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト 豚肉 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 ごま油	玉ねぎ キャベツ 人参 干しいたけ	水 料理酒 みりん風調味料 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	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)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	541	19.7	15.5	224	1.2

☆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。