

1月 予定献立表

令和7年1月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
4(土)	おかし 牛乳	ケチャップライス みかん マカロニサラダ わかめスープ	おかし 牛乳	鶏コマ、人参、玉ねぎ、グリーンピース缶、ケチャップ、塩、胡椒、油、バター マカロニ、コーン、ツナ、マヨドレ、玉ねぎ、わかめ、じゃが芋、だしかつお、だし昆布	幼 533 乳 474	20.3 18.4
6(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ 麩のスープ みかん	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖 切干大根、コーン、きゅうり、酢、ごま油、麩、人参、ねぎ、椎茸、大根、ほうれん草、小麦粉、ココア、豆乳、砂糖	幼 590 乳 517	22.2 19.9
7(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 甘酢和え ワンタンスープ りんご	七草粥 牛乳	豚肉、玉ねぎ、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、塩、ごま油、片栗粉、七草、大根、小松菜 大根、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、ねぎ、人参、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 523 乳 484	19.9 18.2
8(水)	おかし 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き パナナ ツナサラダ かぶの味噌汁	きな粉クリーム サンド 牛乳	ぶり、生姜、醤油、みりん、ねぎ、えのき、白菜、ほうれん草、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌 ツナ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、マーガリン、砂糖、きな粉	幼 584 乳 521	25.6 22.5
9(木)	果物 牛乳	レーズンロール 鶏のトマトチーズ焼き みかん ほうれん草のソテー キャベツのスープ	おしるこ 牛乳	鶏もも、にんにく、バセリ粉、粉チーズ、カットトマト、ケチャップ、塩、三温糖、さつま芋、だしかつお、小豆 ほうれん草、人参、じゃが芋、ツナ、コーン、にんにく、油、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき、だし昆布	幼 528 乳 471	25.9 22.8
10(金)	おかし 牛乳	ご飯 肉豆腐 いちご 春雨サラダ けんちん汁	煮込みうどん 牛乳	豚肩ロース、焼き豆腐、白菜、人参、ごぼう、白滝、葉ねぎ、牛脂、だしかつお、だし昆布、醤油、酒 春雨、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、里芋、大根、油揚げ、小松菜、みりん	幼 527 乳 473	24.1 21.5
11(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 ポテトスープ パナナ	おかし 牛乳	ピーマン、コーン、鶏肉、バター、醤油、こしょう、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、だしかつお、だし昆布 玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットトマト、ケチャップ、塩、こしょう、三温糖	幼 589 乳 525	23.9 21.3
13(月)		成人の日			幼 乳	
14(火)	果物 牛乳	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮 ささ身のマヨサラダ いちご	洋風炊込みご飯 牛乳	ねぎ、人参、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、鶏肉、ねぎ、小松菜 かぼちゃ、小豆、醤油、塩、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ	幼 547 乳 512	22.0 19.9
15(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 豚の煮物 みかん じゃこサラダ 豆腐の味噌汁	ガーリックチーズ トースト 牛乳	豚肩ロース、大根、白菜、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、ねぎ、人参、豆腐、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、にんにく、オリーブオイル、粉チーズ、バセリ粉、キャベツ	幼 539 乳 500	24.0 21.3
16(木)	果物 牛乳	さつま芋パン タンドリーチキン りんご 花野菜サラダ トマトと大根のスープ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、ねぎ、トマト、大根、しめじ、ほうれん草 カリフラワー、ブロッコリー、人参、コーン、きゅうり、ツナ、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、豚肉、だしかつお、だし昆布	幼 579 乳 479	26.4 23.0
17(金)	おかし 牛乳	ご飯 鱈の竜田揚げ パナナ 野菜の浅漬け 豚汁	オレンジチーズ ケーキ 牛乳	鱈、生姜、酒、油、片栗粉、ねぎ、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、大根、豚肉、木綿、だしかつお、だし昆布、味噌 人参、きゅうり、白菜、大根、黄パプリカ、醤油、酢、小麦粉、クリームチーズ、バター、豆乳、オレンジ、砂糖	幼 584 乳 509	23.4 20.9
18(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 酢の物 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、醤油、ねぎ、人参、青梗菜、かぶ、舞茸、だしかつお、だし昆布	幼 593 乳 520	23.5 21.0
20(月)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の幽庵焼き みかん 白菜のおかか和え 厚揚げの味噌汁	焼きそば 牛乳	鮭、ゆず、三温糖、みりん、ねぎ、厚揚げ、椎茸、大根、小松菜、だし煮干し、だし昆布 白菜、人参、きゅうり、もやし、コーン、かつお節、醤油、塩、キャベツ、もやし、味噌	幼 526 乳 529	27.9 24.1
21(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ りんご ブロッコリーのしらす和え ポトフ	鮭おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、三温糖、ケチャップ、ソース、鮭 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 600 乳 468	26.8 23.3
22(水)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のゆず味噌焼き パナナ かぶとコーンのサラダ かまぼこ入りすまし汁	イチゴクリーム サンド 牛乳	鶏もも、ゆず、みりん、味噌、ごま油、白菜、ほうれん草、しめじ、ねぎ、鶏肉、かまぼこ、だしかつお かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、塩、酢、三温糖、いちご、マーガリン、砂糖、だし昆布	幼 640 乳 554	25.3 22.3
23(木)	果物 牛乳	バターロール 鱈のほうれん草クリームソース しょうゆフレンチ きのことスープ いちご	カレーピラフ 牛乳	鱈、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、にんにく、小麦粉、油、バター、塩、牛乳、胡椒、ピーマン、豚ひき、ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、コーン、醤油、酢、椎茸、舞茸、えのき、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 529 乳 476	26.1 23.2
24(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 みかん 野菜の海苔和え 春雨スープ	バナナキャラメル ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、パナナ、バター、小麦粉、砂糖、BP、豆乳 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もやし、もみり、酢、ごま油、春雨、ねぎ、えのき、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布	幼 568 乳 500	22.4 20.1
25(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツと鶏の味噌炒め かぶのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、コーン、葉ねぎ、豚ひき、醤油、塩、ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、鶏もも、にんにく、生姜、ごま油、味噌、酒、三温糖、みりん、片栗粉	幼 598 乳 533	23.8 21.3
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ パナナ 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁	シナモンシュガー トースト 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、だしかつお、だし昆布、味噌 小松菜、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、シナモン、砂糖、マーガリン、葉ねぎ	幼 540 乳 488	25.8 22.7
28(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 厚揚げと鶏の煮物 野菜のゆかり漬 みかん	しらすおにぎり 牛乳	豚肉、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、だし昆布、だしかつお 厚揚げ、鶏もも、じゃが芋、いんげん、醤油、三温糖、大根、人参、きゅうり、かぶ、ゆかり、しらす	幼 561 乳 504	29.4 25.3
29(水)	おかし 牛乳	キーマカレー 大根のシャキシャキサラダ コーンスープ りんご	マカロニくずもち風 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、カットトマト、にんにく、生姜、豚ひき、りんご、小麦粉、カレー粉、ソース、マカロニ、きな粉、小松菜 大根、きゅうり、もやし、しらす、酢、ごま、ねぎ、人参、キャベツ、舞茸、コーン、だしかつお、だし昆布、黒蜜、ケチャップ	幼 572 乳 509	22.7 20.3
30(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭のパン粉焼き かぼちゃのスープ いちご	おおかチャーハン 牛乳	鮭、にんにく、バセリ粉、パン粉、オリーブオイル、塩、粉チーズ、胡椒、かつお節、ごま、葉ねぎ、生姜 キャベツ、きゅうり、コーン、三温糖、酢、かぼちゃ、人参、白菜、ねぎ、しめじ、だしかつお、だし昆布	幼 523 乳 472	25.1 22.4
31(金)	おかし 牛乳	キャロットライス ササミフリット みかん グリーンサラダ ほうれん草のスープ	りんごのアップサイ ドダウンケーキ 牛乳	鶏ささ身、胡椒、小麦粉、カレー粉、サラダ油、炭酸水、ねぎ、大根、舞茸、しめじ、ほうれん草、だしかつお キャベツ、黄パプリカ、ブロッコリー、きゅうり、人参、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、にんにく、だし昆布	幼 585 乳 417	22.4 19.5

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	582	24.8	平均値	幼	563	24.3
	乳児	480	20.4		乳	497	21.5