

2025年 1月

献立表

厚生館保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ 延長番	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 18 土	④焼きうどん ⑩焼きそば 豚汁	④★うどん ★小麦粉 三温糖 じゃが芋 ★バ ター コーンスターチ 油 ごま油⑩★蒸し中華め ん ★小麦粉 三温糖 じゃが芋 ★バター コーンスターチ 油 ごま 油	④★牛乳 豚ひき肉 ★卵 豚ばら肉 みそ ⑩★牛乳 豚ひき肉 ★卵 豚ばら肉 みそ 青のり	④みかん キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 ピーマン レモン⑩みかん 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ も やし レモン	レモンケーキ クラッカー	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g
6 20 月	⑥赤飯/金目鯛の煮付け 煮しめ/すまし汁(ねぎわかめ花麩) ⑳七分づき米/ぶりの塩焼き 筑前煮/味噌汁(ねぎわかめ白玉麩)	⑥★小麦粉 米 もち 米 ★バター 三温糖 粉糖 ★花麩 油⑳ 米 ★小麦粉 里芋 三温糖 ★バター ★麩 油 粉糖	⑥★牛乳 きんめだい ささげ わかめ ⑳★ 牛乳 ぶり 鶏もも肉 ★卵 みそ わかめ	⑥りんご れんこん 大根 人参 ねぎ たけのこ 椎 茸 さやえんどう⑳りんご 大根 人参 ごぼう ねぎ 椎茸	⑥スノーボールクッキー ♥⑳ココアドーナツ きなこケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 21 火	七分づき米 豚肉の味噌炒め/01歳ハンバーグ カリフラワーのおかかツナマヨ 長芋団子汁	⑦米 長芋 マヨ ネーズ 片栗粉 油 三温糖⑦米 長芋 マヨネーズ 片栗粉 油 ★小麦粉 三 温糖	⑦★牛乳 豚もも肉 鶏 ひき肉 ★豆腐 ツナ み そ かつお節 ⑦★牛乳 豚もも肉 鶏ひき肉 ★豆 腐 ツナ ★チーズ みそ かつお節	⑦みかん 大根 人参 カリ フラワー かぶ 玉ねぎ コー ンごぼう ピーマン 七草⑦み かん 人参 玉ねぎ カリフ ラワー 大根 コーン ごぼう マッシュルーム ピーマン ト マト缶	⑦七草がゆ ⑦ドリア ピザ風焼きおにぎり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 水	小松菜としらすの混ぜごはん 豆腐ステーキ 野菜の梅炒め 味噌汁(にら白菜卵)	米 ★小麦粉 油 三温糖 ごま油 片 栗粉 オリーブ油	★牛乳 ★豆腐 ★卵 しらす干し 豚ひき 肉 みそ ベーコン ★ チーズ かつお節 青 のり	りんご キャベツ 人参 も やし 白菜 にら 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ 梅 ねぎ 椎茸	ケーキサレ マレードジャムトースト	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
9 23 木	七分づき米 チキン南蛮 りんごサラダ 味噌汁(かぶかぼちゃ)	米 ★うどん じゃ が芋 片栗粉 マ ヨネーズ 三温糖 油	★牛乳 鶏もも肉 豚 ひき肉 ★油揚げ み そ	みかん かぼちゃ かぶ りんご キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ パセリ 生姜	カレーうどん 五平餅	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g
10 24 金	切干大根の混ぜご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁(えのきキャベツブロッコリー)	米 ★ロールパン じゃが芋 マヨネ ーズ グラニュー糖 油 三温糖	★牛乳 鮭 ひじき ★ 油揚げ 豚ばら肉 ★ 生クリーム みそ	りんご 人参 ブロッコリー キャベツ えのきたけ い んげん ★もも みかん 苺 コーン 切り干し大根 椎茸 パセリ	フルーツサンド かぼちゃ餅	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g
11 25 土	タンメン ジャーマンポテト	じゃが芋 ★中華 めん ★小麦粉 三温糖 ★バター 油	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン	みかん もやし ねぎ チ ンゲン菜 玉ねぎ 人参	ココアクッキー クラッカー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 火	冬野菜カレーライス 蒸し鶏の中華サラダ すまし汁(春菊えのき豆腐)	米 もち米 ★小麦 粉 ★バター ごま 油 三温糖 油	★牛乳 豚もも肉 ★ 豆腐 豚ひき肉 鶏 むね肉 のり 青のり	みかん 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ほうれ ん草 かぶ えのきたけ しゅんぎく 椎茸 椎茸 にんにく	おこわおにぎり かぼちゃケーキ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
15 29 水	七分づき米 さばのさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(小松菜大根水菜)	米 ★小麦粉 三 温糖 油 片栗粉	★牛乳 さば 豚ひき 肉 金時豆 みそ	りんご かぼちゃ 小松菜 人参 大根 みずな ねぎ いんげん 生姜	金時豆の蒸しパン みそ焼きおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g
16 30 木	七分づき米 豚玉にら炒め/01歳ハンバーグ なめこの納豆和え 味噌汁(白菜油揚げ人参)	⑮米 さつま芋 里 芋 三温糖 オリー ブ油⑲米 さつま芋 里芋 片栗粉 ★ バター 三温糖 オ リーブ油	⑮★牛乳 鶏もも肉 小豆 ★チーズ⑲★牛 乳 鶏もも肉 ★ チーズ	⑮みかん かぶ 玉ねぎ ク リームコーン 人参 トマト缶 カリフラワー パセリ にんに く⑲みかん かぶ 玉ねぎ ク リームコーン 人参 トマト缶 カリフラワー パセリ にんに く	⑮さつま芋ぜんざい ⑲さつま芋もち 蜂蜜トースト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.2 g
17 31 金	夕焼けごはん かじきの白みそ野菜焼き ブロッコリーの炒め物 きのこ汁	米 ★食パン マヨ ネーズ 油 オリー ブ油 片栗粉 三温 糖	★牛乳 かじき ★卵 豚ばら肉 みそ こん ぶ ツナ缶	みかん 人参 もやし ブ ロccoli 舞茸 しめじ えのきたけ キャベツ 玉 ねぎ ねぎ パセリ	フルーツヨーグルト クラッカー/トースト ざらめケーキ 卵マヨトースト 焼きおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.3 g エネルギー 563 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。・お昼は旬の果物が付きます。

・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・◆マークはおたのしみおやつです。

・0. 1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。