

1月 献立表

2025年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	屋食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
6	月	ハヤシライス わかめサラダ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー わかめ・ブロッコリー・大根・人参	スコーン 麦茶	474	12.6
7	火	七草風粥/すまし汁 松風焼/キャベツとちくわのマヨ和え	精白米・大根・大根葉・かぶ・小松菜・人参/じゃがいも・玉ねぎ 鶏挽肉・豆腐・卵・玉ねぎ・ごま・青のり/キャベツ・人参・ちくわ・マヨネーズ	ゆかりおにぎり ほうじ茶	476	18.4
8	水	スタミナ納豆丼/春雨スープ もやしと卵のナムル	精白米・豚挽肉・小松菜・人参・長葱・納豆/春雨・白菜・玉ねぎ もやし・人参・卵	きなこトースト 麦茶	491	18.5
9	木	御飯/味噌汁 鶏肉のきじ焼き/高野豆腐の煮物	精白米/キャベツ・えのき・万能ねぎ 鶏肉・のり/高野豆腐・大根・人参・絹さや	べったんご焼 ほうじ茶	458	20.2
10	金	御飯/味噌汁 かわいいカレー竜田焼き/ボン酢和え	精白米/なめこ・わかめ・玉ねぎ かわいい・カレー粉/白菜・人参・チンゲン菜・レモン汁	かぼちゃもち 麦茶	385	15
14	火	御飯/すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き/スパゲティサラダ	精白米/ほうれん草・白菜・油揚げ 鶏肉・ごま/スパゲティ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マヨネーズ	せんべい ほうじ茶	429	16.6
15	水	御飯/味噌汁 レバにら炒め/塩もみサラダ	精白米/豆腐・大根・人参 豚レバー・にら・もやし/キャベツ・人参	粉ふきいも 麦茶	447	17.1
16	木	にんじん御飯/味噌汁 ほっけのおろしがけ/さつまいもの塩バター炒め	精白米・人参/小松菜・玉ねぎ・わかめ ほっけ・大根/さつまいも・人参・バター	ココアサブレ ほうじ茶	492	14.5
17	金	キーマカレー レモン風味サラダ/バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー ブロッコリー・もやし・人参・レモン汁/バナナ	ミルクゼリー 麦茶	497	16
20	月	御飯/味噌汁 鶏肉の青のり風味焼き/おかか和え	精白米/麩・大根・玉ねぎ 鶏肉・青のり/白菜・小松菜・人参・かつお節	豆腐の焼きドーナツ ほうじ茶	414	17
21	火	味噌煮込みうどん ポテトサラダ/オレンジ	うどん・豚肉・厚揚げ・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・万能ねぎ じゃがいも・ブロッコリー・人参・マヨネーズ/オレンジ	ツナピラフ 麦茶	529	16.9
22	水	御飯/味噌汁 さばの幽庵焼き/塩昆布炒め	精白米/キャベツ・まいたけ・長葱 さば・ゆず/もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン・塩昆布	スイートポテト ほうじ茶	478	14.2
23	木	御飯/チキンクリームシチュー 大根サラダ	精白米/鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー 小麦粉・バター・牛乳・シチューの素/大根・人参・ツナ	黒糖トースト 麦茶	538	18.7
24	金	御飯/わかめスープ あっさりかに玉/チョレギ風サラダ	精白米/わかめ・玉ねぎ・人参 卵・かにかま・えのき・長葱/キャベツ・チンゲン菜・人参・ごま・のり	焼きおにぎり ほうじ茶	445	12.7
27	月	御飯/味噌汁 鶏肉の蒲焼/ごまマヨサラダ	精白米/豆腐・白菜・玉ねぎ 鶏肉/大根・ブロッコリー・人参・ごま・マヨネーズ	小松菜ときなこの米粉マフィン 麦茶	462	18.4
28	火	赤飯/すまし汁 かわいいの生姜焼き/ひじきの炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま/大根・ほうれん草・しめじ かわいい/ひじき・玉ねぎ・人参・油揚げ・いんげん	キャロットケーキ 紅茶	449	18
29	水	むぎ御飯/味噌汁 肉じゃが/納豆和え	精白米・押し麦/もやし・たまねぎ・にら 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸/納豆・キャベツ・人参・小松菜	青のりおにぎり ほうじ茶	511	17.7
30	木	御飯/味噌汁 塩からあげ/ゆかり和え	精白米/わかめ・キャベツ・人参 鶏肉/おくら・大根・人参・ゆかり	せんべい 麦茶	449	14.1
31	金	御飯/コンソメスープ 豆乳グラタン/白菜コールスロー	精白米/大根・玉ねぎ・万能ねぎ/豆腐・ほうれん草・じゃがいも 玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ/白菜・人参・水菜	レモントースト ほうじ茶	482	13.5

4	土	鶏じゃが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸 麩・キャベツ		344	14.2
11	土	豚の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 もやし・長葱		370	13.4
18	土	けんちん丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・長葱・のり チンゲン菜・キャベツ		352	15.6
25	土	ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		422	10.5

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。