

# 1月 献立表

2025年

一の割自然保育園・未満児

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
6	月	スキムココア	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	じゃがいもおじや 麦茶	401	13.7
7	火	豆乳	七草粥粥/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 麦茶	425	16.8
8	水	ヨーグルト	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	きなこおはぎ 麦茶	472	17.3
9	木	スキムミルク	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	ぺったんこ焼 麦茶	401	18.7
10	金	豆乳ココア	御飯/味噌汁 かれいのカレー竜田焼き/ボン酢和え	精白米/なめこ・わかめ・玉ねぎ かれい・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	361	14
14	火	豆乳	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 麦茶	386	15.1
15	水	ヨーグルト	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	403	15.9
16	木	スキムミルク	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 麦茶	430	14.3
17	金	豆乳ココア	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	452	15
20	月	スキムココア	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 麦茶	370	16.3
21	火	豆乳	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	469	15.7
22	水	ヨーグルト	御飯/味噌汁 さばの幽庵焼き/塩昆布炒め	精白米/キャベツ・まいだけ・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 麦茶	422	13.3
23	木	スキムミルク	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	たまねぎおじや 麦茶	456	17.5
24	金	豆乳ココア	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 麦茶	415	12.6
27	月	スキムココア	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	小松菜おじや 麦茶	384	16.1
28	火	豆乳	赤飯/すまし汁 かれいの生姜焼き/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 かれい/ひじき・玉ねぎ・人参・油揚げ・いんげん	キャロットケーキ 麦茶	396	15.8
29	水	ヨーグルト	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 麦茶	457	16.9
30	木	スキムミルク	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	396	13.8
31	金	豆乳ココア	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	にんじん御飯 麦茶	465	13

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		275	11.3
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		296	10.9
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		278	12.4
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		337	8.3

★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。