

# 1月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

| 日付 | 曜日 | 朝おやつ   | 昼食                                   | 食 材   | 午後のおやつ          | エネルギー<br>(kcal) | カロリー<br>(g) |
|----|----|--------|--------------------------------------|---|-----------------|-----------------|-------------|
| 6  | 月  | スキムココア | ハヤシライス<br>ブロッコリーと大根のサラダ              | 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー<br>ブロッコリー・大根・人参                                 | じゃがいもおじや<br>麦茶  | 401             | 13.7        |
| 7  | 火  | 豆乳     | 七草風粥/すまし汁<br>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<br>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<br>麦茶   | 425             | 16.8        |
| 8  | 水  | ヨーグルト  | スタミナ納豆丼/春雨スープ<br>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<br>もやし・人参・卵                              | きなこおはぎ<br>麦茶    | 472             | 17.3        |
| 9  | 木  | スキムミルク | 御飯/味噌汁<br>鶏肉のきじ焼き/根菜の煮物              | 精白米/キャベツ・えのき・万能ねぎ<br>鶏肉・のり/大根・人参・絹さや                                    | ぺったんこ焼<br>麦茶    | 401             | 18.7        |
| 10 | 金  | 豆乳ココア  | 御飯/味噌汁<br>かれいのカレー竜田焼き/ボン酢和え          | 精白米/なめこ・玉ねぎ<br>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<br>麦茶    | 361             | 14          |
| 14 | 火  | 豆乳     | 御飯/すまし汁<br>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<br>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<br>麦茶      | 386             | 15.1        |
| 15 | 水  | ヨーグルト  | 御飯/味噌汁<br>レバにら炒め/塩もみサラダ              | 精白米/豆腐・大根・人参<br>豚レバー・にら・もやし/キャベツ・人参                                     | 粉ふきいも<br>麦茶     | 403             | 15.9        |
| 16 | 木  | スキムミルク | にんじん御飯/味噌汁<br>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<br>ほっけ・大根/さつまいも・人参・バター                                   | ココアサブレ<br>麦茶    | 430             | 14.3        |
| 17 | 金  | 豆乳ココア  | キーマカレー<br>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<br>ブロッコリー・もやし・人参・レモン汁/バナナ                     | ミルクゼリー<br>麦茶    | 452             | 15          |
| 20 | 月  | スキムココア | 御飯/味噌汁<br>鶏肉の青のり風味焼き/おかか和え           | 精白米/麩・大根・玉ねぎ<br>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<br>麦茶 | 370             | 16.3        |
| 21 | 火  | 豆乳     | 味噌煮込みうどん<br>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<br>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<br>麦茶     | 469             | 15.7        |
| 22 | 水  | ヨーグルト  | 御飯/味噌汁<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>麦茶   | 456             | 17.5        |
| 24 | 金  | 豆乳ココア  | 御飯/中華スープ<br>あっさりかに玉/チョレギ風サラダ         | 精白米/玉ねぎ・人参<br>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<br>麦茶    | 415             | 12.6        |
| 27 | 月  | スキムココア | 御飯/味噌汁<br>鶏肉の蒲焼/ごまマヨサラダ              | 精白米/豆腐・白菜・玉ねぎ<br>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<br>麦茶    | 384             | 16.1        |
| 28 | 火  | 豆乳     | 赤飯/すまし汁<br>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<br>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<br>麦茶  | 396             | 15.8        |
| 29 | 水  | ヨーグルト  | むぎ御飯/味噌汁<br>肉じゃが/納豆和え                | 精白米・押し麦/もやし・たまねぎ・にら<br>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<br>麦茶   | 457             | 16.9        |
| 30 | 木  | スキムミルク | 御飯/味噌汁<br>塩からあげ/ゆかり和え                | 精白米/キャベツ・人参<br>鶏肉/おくら・大根・人参・ゆかり   | せんべい<br>麦茶      | 396             | 13.8        |
| 31 | 金  | 豆乳ココア  | 御飯/コンソメスープ<br>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<br>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<br>麦茶    | 465             | 13          |

|    |   |  |                |                                      |  |     |      |
|----|---|--|----------------|--------------------------------------|--|-----|------|
| 4  | 土 |  | 鶏じゃが丼<br>味噌汁   | 精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸<br>麩・キャベツ     |  | 275 | 11.3 |
| 11 | 土 |  | 豚の生姜焼き丼<br>味噌汁 | 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参<br>もやし・長葱              |  | 296 | 10.9 |
| 18 | 土 |  | けんちん丼<br>味噌汁   | 精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・長葱・のり<br>チンゲン菜・キャベツ |  | 278 | 12.4 |
| 25 | 土 |  | ポークカレー<br>バナナ  | 精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー<br>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。