

令和7年度 1月の献立表 幼保連携型認定こども園歌敷山保育園

	献立名	材 料 名	kcal	蛋白			
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1 木	元旦						
2 金	休日						
3 土	休日						
4 日	休日						
5 月	鮭ちらし 高野豆腐の煮物 ほうれん草とコーンのおかか和え ハクサイと若布のみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 マヨネース 牛乳	鮭 卵 高野豆腐 鰯節 若布 味噌	胡瓜 人参 枝豆 人参 枝豆 ほうれん草 コーン 人参 白菜	酢 醤油 醤油 醤油 醤油 和だし	594	22.3
6 火	鱈の西京焼き ひじきの煮物 大豆とツナのサラダ きのこのすまし汁 <おやつ> 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 砂糖 マヨネース 牛乳	さわら 白みそ ひじき 薩摩げ 鰯節 大豆 ツナ	人参 枝豆 しめじ えのき 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醬油 塩	599	29.9
7 水	七草雑炊 キュウリのぞぼろ煮 豆腐と卵のみそ汁 <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー	米 キュウリ 豆腐 砂糖 牛乳	車芋 砂糖 片栗粉 砂糖 カルビス	鶏ミンチ 卵 豆腐 若布 味噌 牛乳 イナアガー	かぶ 人参 七草 いんげん プロッコリー 人参 コーン 和だし 醬油 醤油 和だし	530	21.7
8 木	ハンバーグ さつまいの甘煮 小松菜のソテー コンソメスープ <おやつ> 牛乳 ヨーグルトケーキ	パン粉 砂糖 砂糖 さつまい 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター	合ミンチ 豆腐 卵	玉葱	塩胡椒 醬油 醤油 コンソメ 醬油 コンソメ 醬油	641	23.0
9 金	タコライス じゃが芋のオイル焼き キヤベツとハムのサラダ きのこと豆苗のスープ <おやつ> 牛乳 カントリークリッキー	米 じゃが芋 油 マヨネース ホットケーキミックス 砂糖 バター チョコレート	合ミンチ ハム 牛乳 卵	玉葱 人参 キヤベツ 胡瓜 人参 えのき しめじ 豆苗	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ コンソメ 塩胡椒 コンソメ 醬油 コンソメ 醬油	629	21.5
10 土	肉うどん 南瓜の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖 牛乳	牛肉	玉葱 椿葉 人参 青葱 南瓜	醤油 醤油	575	21.4
11 日	休日						
12 月	成人の日						
13 火	さばの照り焼き れんこんの金平 ほうれん草ともやしの浸し 豆腐とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 おしるこ	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 豆腐 白玉粉	さば 蓮根 ごぼう 人参 枝豆 豆腐 薩摩げ 味噌 牛乳 豆腐 こしあん		醤油 醤油 醤油 和だし	563	25.8
14 水	鶏の唐揚げ ピーマンとツナの炒め物 厚揚げのおろしポン酢和え 若布と葱のみそ汁 <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	片栗粉 油 砂糖 厚揚げ 若布 砂糖	鶏肉 ツナ 厚揚げ 若布 味噌 牛乳 イナアガー	ピーマン コーン もやし 大根 枝豆 えのき えりんぎ 青葱	醤油 鶏がらだし 醬油 ほん酢 和だし りんごジュース	617	24.6
15 木	「世界の料理 カナダ」 サーモンバーガー ¹ ブーティン(フライドポテト) プロッコリーのサラダ クリームチャウダー <おやつ> 牛乳 お菓子	丸パン 小麦粉 マヨネース 油 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 油 じゃが芋 油 牛乳	鮭 卵 チーズ プロッコリー 人参 コーン 玉葱 しめじ 人参 牛乳		コンソメ 塩胡椒 ケチャップ ケチャップ ソース 醤油 コンソメ シチュールウ	712	29.9
16 金	豚丼 わかさぎの磯辺揚げ かぶのサラダ はんぺんえのきのすまし汁 <おやつ> 牛乳 天かすおにぎり	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 油 はんぺん 米 天かす	豚肉 わかさぎ 青のり かぶ ほうれん草 人参 はんぺん 薩摩げ 牛乳 青のり	人参 玉葱 細蒟蒻 青葱 かぶ ほうれん草 人参 えのき みつば 牛乳	醤油 塩 醤油 醋 醤油 和だし めんつゆ	611	25.5
17 土	ナポリタン 白菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 白菜	ウインナー 白菜 人参	玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 牛乳	コンソメ ケチャップ コンソメ 醬油	617	20.0
18 日	休日						

19	月	〈防災の日メニュー〉 カレー <おやつ> 牛乳 焼きそば	米 じゃが芋 さつま芋 焼きそば麺 油	豚肉 牛乳 豚肉 鰹節	玉葱 しめじ 枝豆 人参 キャベツ もやし 青葱	カレールウ ソース	596	22.5
20	火	鶏肉のB B Q マカロニサラダ 人参しりしり オクラスープ <おやつ> 牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	鶏肉 ハム ツナ 卵	人参 胡瓜 人参 白菜 青葱	ソース ケチャップ 醬油 コンソメ 醤油 コンソメ 醬油	600	23.0
21	水	あじフライ 卵の花 ロッコリーとひじきのサラダ 切干大根のみぞ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 油	あじ おから 薄揚げ 竹輪 ひじき 若布 味噌	人参 青葱 プロッコリー 人参 切干大根	塩胡椒 コンソメ 醤油 醤油 醋 和だし	704	28.0
22	木	肉団子スープ キャベツとコーンの照り焼き 大豆のおかか煮 <おやつ> 牛乳 チョコあんぱん	春雨 キャベツ 砂糖 砂糖	豚ミンチ 豆腐 大豆 鰹節	白菜 玉葱 人参 えのき 青梗菜 コーン 枝豆	鶏がらだし 醬油 醤油 醤油 ココア	586	23.3
23	金	ひじきご飯 南瓜の甘煮 茎種和え 真たくさんのみぞ汁 <おやつ> 牛乳 揚げパン	米 砂糖 砂糖 ごま さつま芋 丸パン 油 砂糖	ひじき 薄揚げ 鶏ミンチ 卵 豆腐 若布 味噌	人参 枝豆 南瓜 キヤベツ 胡瓜 人参 大根 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし	621	22.8
24	土	中華丼 豆腐と若布のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 片栗粉 ごま油 豆腐 若布	豚肉 牛乳	人参 玉葱 白菜 青梗菜 えのき	醤油 鶏がらだし 鶏がらだし 醬油	594	22.3
25	日	休日						
26	月	カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 高野の卵とじ 豆腐と若布のみぞ汁 <おやつ> 牛乳 シュガートースト	砂糖 納豆 鰹節 高野豆腐 卵 豆腐 若布 味噌	カレイ 高野豆腐 卵 豆腐 若布	ほうれん草 人参 えのき 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし	597	29.1
27	火	ポークピーンズ さつま芋のオイル焼き 小松菜とコーンのサラダ キャベツのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 油 砂糖 油	豚肉 大豆 小松菜 コーン 人参 キャベツ えのき	玉葱 牛乳	ケチャップ コンソメ コンソメ 塩胡椒 醤油 醋 コンソメ 醬油	603	23.2
28	水	揚げ餃子 大根と平天の煮物 いんげんのツナマヨ和え 豆腐とあげのみぞ汁 <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	餃子の皮 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	豚ミンチ 平天 ツナ 豆腐 薄揚げ 味噌	キヤベツ ニラ 大根 いんげん コーン 人参 牛乳 イナアガー	鶏がらだし 醬油 醤油 コンソメ 和だし オイスターースース 醤油	606	21.4
29	木	筑前煮 切干大根のなます プロッコリーの湯 ほうれん草とえのきのすまし汁 <おやつ> 牛乳 中華おこわ	砂糖 砂糖 ごま 砂糖	鶏肉 厚揚げ 竹輪 切干大根 人参 胡瓜 プロッコリー 人参 もやし 卵	いんげん 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 切干大根 人参 胡瓜 ほうれん草 えのき 人參 椎茸	醤油 醤油 和だし 醬油 オイスターースース 醤油	637	25.3
30	金	麻婆丼 春雨のサラダ 若きの童田揚げ 玉子スープ <おやつ> 牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 片栗粉 砂糖 春雨 片栗粉 油	豚ミンチ 豆腐 味噌 ハム わかさぎ 卵	玉葱 青葱 人参 胡瓜 人参 生姜 えのき	鶏がらだし 醬油 醤油 醤油 鶏がらだし 醬油	647	26.0
31	土	和風スパゲティ 舞茸と青梗菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 バター 舞茸	豚肉 牛乳	玉葱 しめじ えりんぎ ほうれん草 人参 青梗菜 舞茸	醤油 鶏がらだし 醬油	539	23.3

※今月は季節の食材・新しい食材として「大根・かぶ・七草・みつば・白菜・みかん」を使用しています。

☆季節の果物
りんご・みかん・バナナなど
☆延長保育のおやつ
月・金・土……お菓子
火・水・木……おにぎり
木……月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくることがあります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、
様子をみて頂きますよう、よろしくお願ひ致します。

