

2025年

1 月 献 立 表

高館あおぞら保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 午前おやつ | 材料 | | | 午後おやつ | 日 | 曜日 | 献立名 | 午前おやつ | 材料 | | | 午後おやつ | | | | |
|----|----|--|------------|--------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|----|---|------------|----------------------------------|---|---|------------------------------------|------|-------|------|---|
| | | | | 身体を作る(赤) | 力になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | | | | | | 身体をつくる(赤) | 力になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | | | | | |
| 4 | 土 | ごはん お茶 せんべい 筑前煮 こまつな 小松菜のごま和え きりぼしだいこん みそしる 切干大根の味噌汁 | お茶 せんべい | 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ | 米 こんにやく 三温糖 ごま | こまつな にんじん たまねぎ ごぼう さやえんどう 切り干しだいこん | やさい 野菜ジュース せんべい | 22 | 水 | 食パン キッシュ風オムレツ 和風ポテトサラダ かぼちゃスープ | バナナ | 牛乳 卵 生クリーム ベーコン ハム チーズ | 食パン 米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ バター | かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう パセリ あおのり | ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参ピラフ | | | | |
| 6 | 月 | ごはん お茶 せんべい ミートオムレツ ひじきの炒り煮 さといも みそしる 里芋の味噌汁 | お茶 せんべい | 牛乳 卵 豆腐 油揚げ 豚ひき肉 チーズ みそ | 米 さといも 麩 三温糖 バター | たまねぎ にんじん だいこん いんげん ねぎ ひじき わかめ グリーンピース | ぎゅうにゅう 牛乳 お麩ラスク | 23 | 木 | ごはん りんご 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ きのこのすまし汁 | ヨーグルト | 牛乳 さけ 豆腐 チーズ みそ | 米 油 三温糖 | りんご ブロッコリー えのきだけ にんじん パプリカ まいだけ しいたけ コーン キャベツ ピーマン | ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい | | | | |
| 7 | 火 | ごはん お茶 せんべい 七草ごはん まつかぜ 松風焼き ツナ入り紅白なます お雑煮風すまし汁 | お茶 せんべい | 牛乳 鶏ひき肉 卵 鶏肉 ツナ かまぼこ みそ | 米 小麦粉 三温糖 パン粉 ごま バター | みかん だいこん にんじん たまねぎ 七草 ねぎ ごぼう せり かぼちゃ レモン | ぎゅうにゅう 牛乳 クッキー | 24 | 金 | ごはん お茶 せんべい 根菜カレー キャベツサラダ フルーツヨーグルト | お茶 せんべい | 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豚肉 チーズ | 米 うどん さといも 油 ごま油 | キャベツ たまねぎ にんじん もも みかん バイナップル バナナ れんこん あおのり コーン | ぎゅうにゅう 牛乳 おやつ焼うどん | | | | |
| 8 | 水 | バターロール ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ | お茶 せんべい | 牛乳 豚ひき肉 卵 大豆 チーズ ハム | ロールパン ビーフン じゃがいも パン粉 油 ごま油 | グレープフルーツ たまねぎ レタス にんじん キャベツ きゅうり エリンギ トマト コーン | ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きビーフン | 25 | 土 | ごはん お茶 せんべい 肉豆腐 ほうれん草ときのこのソテー じゃがいもとのりのスープ | お茶 せんべい | 豆腐 豚肉 ハム | 米 じゃがいも はるさめ 三温糖 バター | ほうれんそう たまねぎ エリンギ はくさい しめじ にんじん ねぎ のり | やさい 野菜ジュース せんべい | | | | |
| 9 | 木 | ごはん お茶 せんべい さばのガーリック焼き チョレギサラダ たまごスープ | ヨーグルト | さば 卵 豆腐 大豆ミート | 中華めん 米 ごま ごま油 | バナナ レタス のり チンゲンサイ こまつな きゅうり トマト にんじん コーン ねぎ にんにく えのきだけ | しょうゆ 醤油ラーメン | 27 | 月 | ごはん お茶 せんべい 豚肉と白菜の旨煮 花野菜サラダ 小松菜の味噌汁 | お茶 せんべい | 牛乳 豆腐 豚肉 ツナ 豆乳 みそ | 米 ホットケーキミックス はるさめ 油 三温糖 麩 | こまつな ブロッコ リー はくさい たま ねぎ カリフラワー にんじ ん コーン いちご ジャム | ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう いちご豆腐蒸しパン | | | | |
| 10 | 金 | ハヤシライス れんこんの梅マヨ和え りんご | お茶 せんべい | 牛乳 豚肉 きな粉 | 米 食パン じゃがいも 黒砂糖 マヨネーズ バター | りんご たまねぎ れんこん にんじん きゅうり マッシュルーム コーン | ぎゅうにゅう 牛乳 こ 黒糖きな粉ラスク | 28 | 火 | ごはん お茶 せんべい ぶり大根 里芋のゆず味噌煮 はっと汁 | お茶 せんべい | 牛乳 ぶり みそ | 米 ホットケーキミックス じゃがいも 小麦粉 さといも 三温糖 油 | にんじん りんご だいこん ごぼう いんげん ねぎ しいたけ ゆず | ぎゅうにゅう 牛乳 アップルドーナツ | | | | |
| 11 | 土 | ごはん お茶 せんべい 豆腐の中華煮 ほうれん草のおかか和え えのきの味噌汁 | お茶 せんべい | 豆腐 豚肉 みそ かつお節 | 米 麩 片栗粉 三温糖 ごま油 | ほうれんそう えのきだけ はくさい たまねぎ しめじ しいたけ にんじん | やさい 野菜ジュース せんべい | 29 | 水 | ごはん お茶 せんべい 鮭のカレームニエル 白菜の煮びたし けの汁 | お茶 せんべい | 牛乳 さけ 油揚げ 豚ひき肉 チーズ みそ 凍り豆腐 | 米 マカロニ こんにやく 三温糖 バター | はくさい にんじん だいこん えのきだけ トマト たまねぎ ふき ピーマン ぜんまい ごぼう | ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニミート | | | | |
| 14 | 火 | ごはん お茶 せんべい スコップコロッケ ツナサラダ かぶとウィンナーのスープ | お茶 せんべい | 牛乳 豚ひき肉 ツナ ウィンナー チーズ | 米 じゃがいも パン粉 油 | みかん たまねぎ キャベツ かぶ にんじん きゅうり パプリカ コーン | ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい | 30 | 木 | ごはん お茶 せんべい あじのレモン漬け 小松菜の和え物 野菜の味噌汁 | バナナ | 牛乳 あじ ツナ ちくわ みそ | 米 食パン さといも 油 三温糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 | こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり レモン | ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサンド | | | | |
| 15 | 水 | ソース焼きそば パンバンジー わかめスープ グレープフルーツ | お茶 せんべい | 牛乳 豆腐 豚肉 ささ身 しらす かつお節 | 中華めん 米 ごま ごま油 三温糖 | グレープフルーツ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン こまつな もやし ねぎ わかめ | ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜おかかごはん | 31 | 金 | ごはん お茶 せんべい たら西京焼き じゃがいもひじきサラダ 小松菜のすまし汁 | お茶 せんべい | 牛乳 たら 豆腐 チーズ みそ | 米 じゃがいも 麩 ごま 三温糖 ごま油 | グレープフルーツ こまつな にんじん たまねぎ いんげん ひじき | ぎゅうにゅう 牛乳 クッキー | | | | |
| 16 | 木 | ごはん お茶 せんべい ぶりの照り焼き だいこん 大根サラダ さつまいもの味噌汁 | ショア | 牛乳 ぶり 豆腐 豚肉 みそ 干しえび かつお節 | 米 さつまいも 小麦粉 油 三温糖 ごま油 | りんご だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ コーン ねぎ なら にんじん あおのり | ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き | 未満児 給与栄養量 | | | | | | エネルギー | 481 | kcal | たんぱく質 | 19.8 | g |
| 17 | 金 | ごはん お茶 せんべい 生揚げのみそ炒め 白菜のツナ和え 豆腐と海苔の味噌汁 | ヨーグルト | 牛乳 生揚げ 豆腐 豚ひき肉 ツナ チーズ みそ | 米 食パン さといも ごま マヨネーズ 三温糖 | バナナ はくさい にんじん たけのこ いんげん さやえんどう ねぎ のり ひじき | ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきトースト | 以上児 給与栄養量 | | | | | | エネルギー | 627 | kcal | たんぱく質 | 26.2 | g |
| 18 | 土 | ごはん お茶 せんべい 炒り豆腐 小松菜のしらす和え じゃがいもの味噌汁 | お茶 せんべい | 豆腐 しらす 大豆ミート みそ | 米 じゃがいも 油 ごま 三温糖 | こまつな もやし にんじん ねぎ しいたけ | やさい 野菜ジュース せんべい | 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。 ご了承ください。 1月1日~1月3日、1月13日は休日のため保育園はお休みです。 | | | | | | 脂 質 | 15.6 | g | 食塩相当量 | 1.5 | g |
| 20 | 月 | ごはん お茶 せんべい 豆腐の鶏みそ焼き ナムル 油揚げの味噌汁 | お茶 せんべい | 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 卵 チーズ みそ | さつまいも 米 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油 バター | みかん しいたけ ほうれんそう こまつな もやし にんじん ねぎ にんにく | ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテト | | | | | | | 脂 質 | 20.3 | g | 食塩相当量 | 1.6 | g |
| 21 | 火 | ごはん お茶 せんべい さばの竜田揚げ 納豆和え 春菜の味噌汁 | お茶 せんべい | 牛乳 さば 納豆 豆腐 卵 チーズ みそ | 米 ホットケーキミックス じゃがいも 片栗粉 油 三温糖 バター | バナナ りんご ほうれんそう たまねぎ しゅんぎく にんじん のり にんにく しょうが | ぎゅうにゅう 牛乳 りんごケーキ | | | | | | | | | | | | |

