

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 まつかぜや 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 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。											
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												
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												

