

令和7年1月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名					エネルギー たんぱく質 以上児 未満児	
		10時 (未満児のみ)	12時 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
4	土	牛乳	クロquetteパン チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳		ミレーピス ケット 牛乳	合挽肉 チーズ 卵 牛乳 魚肉ソーセージ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ	583kcal 23.5g 478kcal 20.4g	
6	月	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) みかんゼリー ビスコ	木綿豆腐 寒天 レバー	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 ごま ビスコ 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ もやし みかん缶	しょうが ほうれん草 人参	561kcal 20.8g 469kcal 20.7g
7	火	牛乳 ベビーせんべい	肉井 じゃが芋の煮物 七草の吸い物	大豆の甘 煮 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	豚肉 豆腐 大豆 煮干し	鶏肉 牛乳 だし昆布	米 砂糖 パン	油 じゃが芋 ソフトせんべい	玉ねぎ さやいんげん 七草	しょうが 人参	632kcal 25.1g 508kcal 21.0g
8	水	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚ムニエル) コールスロー バナナ	きのこスー プ ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	鮭 ハム 昆布佃煮 鶏肉	白身魚 スキムミルク 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 ビスケット	りんごジャム マーガリン 米	レモン汁 人参 バナナ えのき茸 とうもろこし	キャベツ きゅうり しめじ パセリ	619kcal 29.7g 448kcal 21.7g
9	木	牛乳 ビスケット	カレーライス ごま味サラダ	ゆで卵 牛乳	(手作り) おからショコ ラ 牛乳	牛肉 スキムミルク 卵 おから	鶏挽肉 ささ身 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 小麥粉 カレーパウ ダ	じゃが芋 さつま芋 ごまドレッシング マーガリン ビスケット	玉ねぎ グリーンピース もやし	人参 きゅうり	689kcal 29.3g 544kcal 23.9g
10	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜ベーコンのソテー 味噌汁	大根のそ ぼろあん チーズ	クラッカー 牛乳	白身魚 ベーコン チーズ 鶏挽肉 味噌 煮干し	卵 豆腐 スキムミルク 牛乳 だし昆布	米 パン粉 砂糖 かたくり粉	小麦粉 油 クラッカー ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 大根	もやし 人参 えのき茸 小葱	561kcal 26.1g 484kcal 21.8g
11	土	牛乳	味噌煮込みうどん 厚揚げの煮物 黄桃		アスパラガス ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 だし昆布	厚揚げ 味噌	うどん ビスケット	砂糖	ごぼう 人参 桃缶	大根 根深ねぎ	557kcal 15.7g 433kcal 13.3g
13	月	成人の日										
14	火	牛乳 ビスケット	チキンライス ツナサラダ 卵スープ	さつま芋の オレンジ煮 牛乳	(手作り) きなこ麩ラス ク 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	シーチキン わかめ きな粉 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 マーガリン ビスケット	油 マヨネーズ 麩 さつま芋 ケチャップ	人参 マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジジュース	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 小葱	649kcal 22.9g 530kcal 16.7g
15	水	牛乳 ベビーせんべい	ホットドック 鶏肉と野菜のスープ	豚肉のカレー 風味炒め 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ウインナー 牛乳 豚肉	鶏肉 鮭フレーク	パン じゃが芋 油 ケチャップ カレー粉	食パン マヨネーズ 米 ソフトせんべい	キャベツ 人参 パセリ	玉ねぎ 大根	611kcal 25.1g 496kcal 22.6g
16	木	牛乳 ビスケット	【郷土料理の日】 小豆ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし ごった汁	かぼちゃ の甘煮 チーズ	ミニメロンパ ン ミルク	白身魚 チーズ 牛乳 煮干し	厚揚げ スキムミルク だし昆布	米 砂糖 パン	あずき 小麦粉 ビスケット	しょうが キャベツ ごぼう 小葱	ほうれん草 人参 大根 かぼちゃ	606kcal 27.9g 545kcal 24.0g
17	金	牛乳 ビスケット	ごはん ちりめんの佃煮 すき焼き風煮 味噌汁 みかん(未:みかん缶)	スクランブ ルエッグ 牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	しらす干し 豚肉 薄揚げ 卵 煮干し	牛肉 木綿豆腐 牛乳 味噌 だし昆布	米 じゃが芋 マーガリン ビスケット	砂糖 油 小麦粉	チンゲン菜 えのき茸 白菜 みかん 糸こんにゃく	玉ねぎ 人参 小葱 みかん缶	688kcal 24.1g 572kcal 20.2g
18	土	牛乳	【年長:発表会】 ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		野菜スティッ クビスケット 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン	ビスケット	バナナ		567kcal 19.2g 538kcal 19.7g

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
20	月	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの五目煮 味噌汁	チンゲン 菜のソ テー 牛乳	豚まん 牛乳	シーチキン 卵 ひじき 鶏挽肉 薄揚げ 大豆 厚揚げ 牛乳 ウインナー 味噌 だし昆布 煮干し	米 油 砂糖 豚まん ケチャップ	人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 小葱 チンゲン菜	630kcal 29.5g 517kcal 22.3g			
21	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) クリームシチュー フレンチサラダ	白身魚の 磯辺焼き	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	鶏肉 スキムミルク ハム チーズ わかめ 牛乳 白身魚 青のり	食パン いちごジャム じゃが芋 油 米 マーガリン 小麦粉 砂糖 ビスケット	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁	636kcal 26.5g 555kcal 25.8g			
22	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁	じゃが芋 の煮物 チーズ	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	白身魚 青のり 薄揚げ 豆腐 卵 鶏挽肉 チーズ だし昆布 牛乳 味噌 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 油 ごま マーガリン ホットケーキ粉 じゃが芋 ソフトせんべい	しょうが 小松菜 白菜 キャベツ 玉ねぎ 小葱 かぼちゃ 人参	637kcal 25.8g 566kcal 24.5g			
23	木	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物 みかん(未:みかん缶)	ささ身のマヨ ネーズ和え ミルク	おととつと 牛乳	豚肉 丸天 牛乳 厚揚げ 鶏挽肉 スキムミルク ささ身	麺 油 ビスケット 砂糖 マヨネーズ おととつと 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちゃ さやいんげん みかん みかん缶 きゅうり	567kcal 27.4g 458kcal 23.1g			
24	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 唐揚げ ブロッコリー ポテトサラダ ウインナー 味噌汁 ぶどうゼリー		バームクーヘン ミルク	鶏肉 ハム ウインナー 豆腐 わかめ スキムミルク 牛乳 だし昆布 味噌 煮干し	米 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー バームクーヘン ビスケット	ゆかり キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 小葱	652kcal 25.9g 553kcal 21.6g			
25	土	牛乳	サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		野菜スティック ビスケット 牛乳	ハム 魚肉ソーセージ 牛乳	パン マヨネーズ ビスケット	キャベツ 人参 きゅうり バナナ	548kcal 20.1g 466kcal 17.8g			
27	月	牛乳 ビスケット	親子丼 しらす和え 豆腐とはんぺんの吸い物 牛乳	里芋の煮 物 牛乳	ドーナツ ミルク	鶏肉 卵 しらす干し 豆腐 はんぺん わかめ 牛乳 スキムミルク だし昆布 煮干し	米 砂糖 油 里芋 ドーナツ ビスケット	人参 玉ねぎ 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ 小葱 もやし 葉ねぎ	622kcal 28.6g 533kcal 24.0g			
28	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐の ふわふわ煮 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	ささ身 卵 薄揚げ 牛乳 ヨーグルト 高野豆腐 煮干し 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ビスケット ケチャップ	キャベツ ピーマン もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 小葱 みかん缶 パイナップル缶 桃缶	551kcal 23.0g 515kcal 24.2g			
29	水	牛乳 ベビーせんべい	肉うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ	粉ふき芋 ミルク	(手作り) 梅しそおに ぎり 牛乳	牛肉 豚肉 卵 ちくわ スキムミルク 青のり かまぼこ 牛乳 だし昆布	うどん 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ 米 じゃが芋 ソフトせんべい	玉ねぎ 小葱 ブロッコリー バナナ 梅しそ パセリ	646kcal 29.1g 458kcal 19.7g			
30	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おかかあえ 味噌汁	煮豆 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鯖 白身魚 かつお節 厚揚げ 牛乳 卵 味噌 だし昆布 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 油 じゃが芋 ホットケーキ粉 マーガリン 金時豆 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 人参 小葱	644kcal 26.8g 490kcal 19.3g			
31	金	牛乳 ビスケット	【節分献立】 恵方巻 (0・1歳:ちらし寿司) 豚汁	ブロッコリーの じゃこ炒め チーズ	せんべい 牛乳	卵 桜でんぶ のり 豚肉 牛乳 厚揚げ チーズ だし昆布 しらす干し 煮干し 味噌	米 砂糖 里芋 せんべい ごま油 ビスケット	ほうれん草 人参 玉ねぎ 小葱 ブロッコリー	556kcal 23.3g 489kcal 22.8g			

※2/3(月)は節分です。今年は月曜日の為、事前準備が出来ませんので1/31(金)に節分献立をさせていただきます。
 今年の恵方は、「西南西」です。幼稚園のランチルームで食べるお友だちは「もも4組」の方向、保育園で食べるお友だちは「保育園の中庭の遊具」の方向を向いて食べましょう。