

2025年01月



# 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 土	ツナ玉チャーハン、粉ふき芋、豆腐スープ	569.2 19.3 22.1 1.4	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	牛乳、きな粉クッキー
06 月	御飯、松風焼、炒めなます、正月みそ汁	477.9 18.1 12.9 1.4	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、いんげん、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
07 火	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、かぼちゃの味噌汁	416.4 20 8.3 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かかれい、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳、芋もち
08 水	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁、桃	536.4 16.4 17 1.2	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、たまねぎ、はくさい、○にんじん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、人参ドーナツ
09 木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、ブロッコリーのおかか和え、もやしスープ	520.1 18.6 15 1.5	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、○オレレンジ濃縮果汁、いんげん、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
10 金	みそラーメン、さつまいもの煮物、りんごのコンポート	435.9 14.5 10.5 1.7	ゆで中華めん、○米、さつまいも、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、もやし、こまつな、にんじん、○にんじん、万能ねぎ、いんげん、○ひじき、レモン果汁、こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
11 土	カレーピラフ、マカロニサラダ、コンンスープ	463.2 12.8 13.4 1.2	○さつまいも、米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、○無塩バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	牛乳、スイートポテト
14 火	けんちんうどん、小松菜のしらす和え、パイナップル	361.1 14.7 8.6 1.9	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、さといも、○油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、かまぼこ、かつお節	パイナップル、こまつな、だいこん、○バナナ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、バナナホットケーキ
15 水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、じゃがいもの味噌汁	528.3 ○食パン、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油 22.2 18 2	米、○食パン、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、チンゲンサイ、○コーン缶、もやし、コーン缶、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
16 木	御飯、魚と白菜の重ね蒸し、ブロッコリーのごま和え、春雨スープ	507.8 21.5 15.7 1.6	○さつまいも、米、○砂糖、○油、片栗粉、はるさめ、ごま、砂糖、○黒ごま	○牛乳、○牛乳、さわか、木綿豆腐、かつお節	ブロッコリー、はくさい、コーン缶、にんじん、いんげん、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
17 金	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	585.9 18.2 22.7 1.9	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○こまつな、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、小松菜ケーキ
18 土	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、たまごスープ	417.8 19.6 10.6 1.5	ゆで中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○さけ、卵、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、いんげん	鮭おにぎり
20 月	鮭わかめご飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、豆腐のすまし汁	538.5 23.7 17.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、○油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ
21 火	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	508.9 ○米、焼ふ、砂糖、油、○砂糖、○油 20.7 14.5 1.6	米、○米、焼ふ、砂糖、油、○砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、五平もち
22 水	御飯、カレーポトフ、ほうれん草のおかか和え、パイナップル	462.5 17.6 9.7 1.2	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、○きな粉、かつお節	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳、きな粉トースト
23 木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の塩ごま和え、みそ汁	403.8 18 11.4 1.6	○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、ごま	○牛乳、○牛乳、たら、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり	牛乳、焼き芋
24 金	カレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	551.6 ○食パン、じゃがいも、砂糖、油、すりごま 14.1 20.3 1.3	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、レモン果汁	牛乳、ジャムトースト
25 土	きつねうどん、卵の花、みかん	456.3 15.6 10.9 2.4	ゆでうどん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま、油	○牛乳、○油揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき	いなりおにぎり
27 月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	449.8 17.4 14.8 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、ぶどうゼリー
28 火	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	492.7 13.4 14.7 0.9	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、ウイナーソーセージ、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○みかん缶、○パイナップル、いんげん、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
29 水	チキンライス、ひじきのサラダ、レタススープ	484.8 17.4 16.4 1.6	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ウイナーソーセージ	にんじん、レタス、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、いんげん、ひじき	牛乳、クッキー
30 木	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	534 22.4 19.1 1.7	米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、○かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
31 金	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、パイナップル	459 16.2 10.9 2	生中華めん、○米、じゃがいも、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、ウイナーソーセージ、○しらす干し、かまぼこ	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	じゃこおにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。