

# 令和7年 1月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
4	18	土	牛乳 せんべい 豚丼 高野豆腐の煮物 みそ汁(さつま芋) 4日:オレンジゼリー 18日:オレンジ	牛乳 クラッカー-ジャムサンド(いちごジャム)	米 油 白滝 上白糖 三温糖 さつま芋 ビスケット	豚小間肉 高野豆腐 鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん オレンジ	519kcal	21.4g	1.2g
6	20	月	牛乳 リッツ カレーライス コロコロサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター マヨドレ 麩 上白糖	豚小間肉 チーズ 鶏もも肉 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし かぶ パナナ	543kcal	18.7g	2.2g
7	21	火	牛乳 コーン スナック ごはん 鶏肉の甘辛揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁(里芋) りんご	牛乳 七草がゆ せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 白すりごま 里芋 せんべい	鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 りんご 大根 かぶ せり	577kcal	20.9g	2.1g
8			牛乳 のりもの ビスケット ごはん 鶏肉の甘辛揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁(里芋) りんご	牛乳 カルビスゼリー せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 上白糖 白すりごま 里芋 せんべい	鶏もも肉 みそ カルビス 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 りんご 寒天	562kcal	20.3g	1.6g
8	22	水	牛乳 のりもの ビスケット 麦ごはん ぶり大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁(白菜) みかん	牛乳 ホットケーキ(バター)	米 押麦 油 上白糖 ホットケーキ粉	ぶり ひきわり納豆 油揚げ みそ 牛乳	大根 ほうれん草 人参 えのき 白菜 みかん	565kcal	22.4g	1.4g
9	23	木	牛乳 コーン クッキー ミルクパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ ウィンナースープ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	ミルクパン マカロニ 薄力粉 油 バター パン粉 三温糖 米 上白糖	鶏もも肉 牛乳 みそ 粉チーズ ウィンナー	玉ねぎ マッシュルーム プリッコリー 人参 とうもろこし キャベツ パナナ 昆布	579kcal	20.8g	2.7g
10	24	金	牛乳 リッツ ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(麩) いちご	牛乳 みそポテト	米 パン粉 上白糖 油 白いりごま じゃが芋	豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉 わかめ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 青のり ごぼう れんこん さやえんどう 大根 いちご	581kcal	20.5g	1.9g
11			牛乳 のりもの ビスケット ごはん れんこん入りつくね 大根サラダ みそ汁(麩) いちご		米 上白糖 片栗粉 ごま油 麩 じゃが芋 薄力粉 油	鶏ひき肉 赤みそ かつお節 わかめ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 きゅうり いちご	513kcal	18.1g	1.4g
11	25	土	牛乳 ビスケット 焼きそば キャベツの中華和え チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 青菜チャーハン	蒸し中華麺 上白糖 油 ごま油 米	豚小間肉 ツナ 鶏もも肉 牛乳 豚ひき肉	生姜 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり とうもろこし チンゲン菜 オレンジ 小松菜	511kcal	20.1g	2.1g
14	27	月	牛乳 リッツ ビビンバ丼 春雨サラダ たまごスープ りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 上白糖 ごま油 春雨 片栗粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	豚小間肉 みそ 鶏ささみ たまご 牛乳	にんにく ほうれん草 もやし 人参 きゅうり 赤パプリカ たら 玉ねぎ りんご	521kcal	18.8g	1.9g
14	28	火	牛乳 コーン スナック ごはん 鶏肉のガリパタ炒め 白菜の磯辺和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 キャロットクッキー	米 バター ごま油 マヨドレ 上白糖 油 じゃが芋 薄力粉	鶏もも肉 絹豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー 小松菜 白菜 人参 きざみのり ねぎ オレンジ	562kcal	20.3g	1.1g
15	29	水	牛乳 のりもの ビスケット ミートソースパグティ パナナ アップルドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳 里芋ごはん	スパグティ 油 薄力粉 三温糖 米 里芋	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご とうもろこし クリームコーン パナナ	595kcal	21.9g	2.2g
16	30	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁(小松菜) みかん	牛乳 マシュマロおこし	米 押麦 上白糖 油 三温糖 ごま油 コーンフレーク マシュマロ バター	みそ 豚もも肉 油揚げ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 いんげん 昆布 小松菜 えのき みかん	513kcal	22.2g	1.8g
17	31	金	食パン 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 クチャップライス	食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 じゃが芋 米 上白糖	鶏もも肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 ウィンナー	白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 りんご	535kcal	21.3g	2.1g
17			食パン フライドチキン フレンチサラダ 野菜スープ いちご		食パン 薄力粉 片栗粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋 米 上白糖	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト ベーコン ウィンナー	にんにく 白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 人参 いちご とうもろこし	519kcal	23.0g	2.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・みかんを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。  
 ※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。