

1月 献立表 幼児食

2025 年 1 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
4 土	カレーライス スープ	◎ビスケット ◎青りんごゼリー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
6 月	ごはん 松風焼き マセドアンサラダ すまし汁	○牛乳(am) ◎きな粉揚げパン ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、きな粉	長ねぎ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、レタス	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、じゃがいも、コッペパン、揚げ油、三温糖	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.2g 炭水化物 75.1g 塩分 2.0g	
7 火	ごはん たらの野菜あんかけ こまつなのごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	すけとうだら、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	黄ピーマン、たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、にら	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、上白糖、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.9g 炭水化物 74.4g 塩分 2.1g	
8 水	ごはん 焼鳥 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎オレンジ ◎牛乳(pm) ◎ビスケット	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖	エネルギー 493kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.4g 炭水化物 74.8g 塩分 2.4g	
9 木	豚丼 春雨サラダ けんちん汁 バナナ	○牛乳(am) ◎蒸し芋 ◎牛乳(pm)	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、バナナ	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、緑豆はるさめ、さといも、さつまいも	エネルギー 527kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.2g 炭水化物 87.7g 塩分 1.7g	
10 金	ナポリタン れんこんサラダ コンソメスープ みかん	○牛乳(am) ◎おかおにぎり ◎牛乳(pm)	ウインナーソーセージ、牛乳、かつお節	たまねぎ、青ピーマン、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、にんじん、みかん	スパゲッティ、上白糖、うるち米	エネルギー 524kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 88.8g 塩分 2.7g	
11 土	カレーライス スープ	○牛乳(am) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
14 火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎ウインナーパイ ◎牛乳(pm)	ほっけ、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ、卵黄	干しひじき、にんじん、さやいんげん	うるち米、炒め油、上白糖	エネルギー 578kcal たんぱく質 22.5g 脂質 26.1g 炭水化物 70.5g 塩分 2.8g	
15 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎おはぎ ◎牛乳(pm)	豚かたロース、ロースハム、牛乳、きな粉	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん	うるち米、上白糖、炒め油、マカロニ、もち米	エネルギー 633kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.8g 炭水化物 89.2g 塩分 2.1g	
16 木	ごはん 肉豆腐 わかめとかにかまの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎フレンチトースト ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、かにかま、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、カットわかめ、れんこん	うるち米、しらたき、上白糖、いりごま、食パン	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.1g 炭水化物 74.3g 塩分 2.6g	
17 金	ごはん 餃子 ちくわと春雨の炒め物 中華スープ	○牛乳(am) ◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、焼きちくわ、牛乳	キャベツ、にら、にんじん、青ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、バナナ	うるち米、強力粉、薄力粉、ごま油、緑豆はるさめ、かたくり粉	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.2g 炭水化物 82.7g 塩分 3.0g	
18 土	カレーライス スープ	○牛乳(am) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
20 月	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	さば、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、しいたけ	うるち米、上白糖、黒糖ロール	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.8g 炭水化物 78.6g 塩分 2.3g	
21 火	ビビンバ丼 具沢山汁 グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、卵、コンデンスミルク	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、万能ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、板こんにゃく、マーガリン、薄力粉	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.8g 炭水化物 76.6g 塩分 2.1g	
22 水	みそラーメン 小魚サラダ オレンジ	○牛乳(am) ◎コロッケパン ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、しらす、牛乳、卵	キャベツ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、サラダ油、コッペパン、じゃがいも、炒め油、薄力粉、パン粉、揚げ油	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.7g 炭水化物 87.4g 塩分 3.3g	
23 木	ごはん 鶏肉のレモンソース シーザーサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	レモン、きゅうり、ブロッコリー、レタス、れんこん、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、薄力粉、ながいも	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.4g 脂質 23.9g 炭水化物 74.3g 塩分 2.3g	
24 金	お楽しみ献立						
25 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
27 月	ごはん 豚肉ときのこのソテー 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎パインチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、卵、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、チンゲンサイ、れんこん、りょくとうもやし、パインアップル缶	うるち米、上白糖、ごま油	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.4g 炭水化物 71.1g 塩分 2.5g	
28 火	ごはん 酢豚風炒め ポテトサラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎焼きうどん ◎牛乳(pm)	豚かたロース、牛乳、豚かた肉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、れんこん、きゅうり、コーン缶、キャベツ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、うどん、炒め油	エネルギー 549kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.5g 炭水化物 73.9g 塩分 3.1g	
29 水	わかめごはん おでん風煮 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、厚揚げ、焼きちくわ、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、きな粉	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな	うるち米、上白糖、マカロニ	エネルギー 537kcal たんぱく質 25.8g 脂質 16.3g 炭水化物 76.5g 塩分 3.7g	
30 木	ごはん 鮭の西京焼き 筑前煮 納豆	○牛乳(am) ◎シュガートースト ◎牛乳(pm)	ぎんぎげ、鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	れんこん、にんじん、ごぼう	うるち米、上白糖、さといも、板こんにゃく、炒め油、食パン、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 586kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.8g 炭水化物 77.4g 塩分 2.5g	
31 金	ごはん すき焼き風煮 チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、プロセスチーズ、牛乳、豆乳、卵	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	うるち米、しらたき、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス、メープルシロップ	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.7g 炭水化物 76.3g 塩分 2.6g	