

# 令和7年1月 献立表

とりさわ認定こども園

| 日付  | 時間帯   | 献立                               | 材料名  |                             |  |                                      |
|-----|-------|----------------------------------|--|-----------------------------|--|--------------------------------------|
|     |       |                                  | 黄<br>力や体温になるもの                               | 赤<br>血や肉になるもの               | 緑<br>体の調子を整えるもの                        | その他                                  |
| 6月  | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、中華風チキン、キャベツのゆかり和え、みそ汁、りんご    | うるち米、ごま、ごま油                                  | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ              | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、りんご             | おろししょうが、おろしにんにく、本みりん、こいくちしょうゆ、ゆかり、塩  |
|     | 午後おやつ | 牛乳、きなこクッキー                       | 薄力粉、無塩バター、上白糖                                | 牛乳、きな粉、卵                    |  |                                      |
| 7火  | 午前おやつ | ウエハース                            | ウエハース  |                             |  |                                      |
|     | 昼食    | みそラーメン、のり塩ポテトフライ、キャンディーチーズ、みかん   | スイートコーン缶、なたね油、中華めん、じゃがいも                     | 豚肩、みそ、キャンディーチーズ             | にんじん、キャベツ、根深ねぎ、あおのり、うんしゅうみかん           | 本みりん、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、塩               |
|     | 午後おやつ | 牛乳、さつまいもドーナツ                     | さつまいも、上白糖、無塩バター、ホットケーキミックス                   | 牛乳                          |  |                                      |
| 8水  | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、鮭のみもじ焼き、白菜とちくわの塩こんぶ和え、豚汁、バナナ | うるち米、マヨネーズ、ごま油、いりごま                          | しろさけ、みそ、かつお節、焼ちくわ、絹ごし豆腐、豚肩  | にんじん、はくさい、塩昆布、だいこん、根深ねぎ、バナナ            | 塩、料理酒、本みりん、かつおだし                     |
|     | 午後おやつ | 牛乳、ほうとう                          | 薄力粉  | 牛乳、豚もも、みそ                   | かぼちゃ、根深ねぎ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ              | かつおだし                                |
| 9木  | 午前おやつ | せんべい                             | 野菜入りソフトせんべい                                  |                             |  |                                      |
|     | 昼食    | 食パン、ミートローフ、マカロニサラダ、にんじんポタージュ、みかん | 食パン、パン粉、有塩バター、マカロニ・スパゲッティ、スイートコーン缶、マヨネーズ、上白糖 | 豚ひき肉、ロースベーコン、牛乳、卵、ロースハム     | たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、うんしゅうみかん           | 塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、コンソメ              |
|     | 午後おやつ | 麦茶、ツナと青海苔のおにぎり                   | うるち米、ごま                                      | まぐろ缶詰                       | あおのり                                   | 麦茶、めんつゆ                              |
| 10金 | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、コーンカレー、れんこんサラダ、りんご           | うるち米、スイートコーン缶、じゃがいも、なたね油、カレールウ、マヨネーズ         | 鶏ひき肉、黄大豆、ロースハム              | にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、りんご           |                                      |
|     | 午後おやつ | 牛乳、せんべい                          | ソフトおせんべい                                     | 牛乳                          |  |                                      |
| 14火 | 午前おやつ | ウエハース                            | ウエハース  |                             |  |                                      |
|     | 昼食    | 和風クリームパスタ、ほうれん草のツナサラダ、白菜のスープ、りんご | マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、有塩バター、なたね油、ごま、上白糖            | ロースベーコン、牛乳、みそ、まぐろ缶詰、豚肩      | ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、はくさい、りんご         | こいくちしょうゆ、塩、かつおだし                     |
|     | 午後おやつ | 牛乳、マドレーヌ                         | 薄力粉、上白糖、無塩バター                                | 牛乳、卵                        |  | ベーキングパウダー                            |
| 15水 | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、タラのマヨネーズ焼き、キャベツの煮ひたし、田舎汁、みかん | うるち米、マヨネーズ、上白糖                               | まだら、油揚げ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ       | あおのり、キャベツ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、根深ねぎ、うんしゅうみかん | こいくちしょうゆ、かつおだし                       |
|     | 午後おやつ | 牛乳、ホットケーキ                        | ホットケーキミックス、上白糖、なたね油、メープルシロップ                 | 牛乳、卵                        |  |                                      |
| 16木 | 午前おやつ | せんべい                             | 野菜入りソフトせんべい                                  |                             |  |                                      |
|     | 昼食    | 食パン、かぼちゃグラタン、野菜スープ、バナナヨーグルト      | 食パン、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、無塩バター、パン粉、ごま             | 鶏もも肉、チーズブレッド、牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、えのきたけ、バナナ         | 塩、コンソメ、かつおだし、こいくちしょうゆ                |
|     | 午後おやつ | 麦茶、チキンナゲット                       | マヨネーズ、薄力粉、なたね油                               | 鶏ひき肉、木綿豆腐                   |  | 麦茶、塩                                 |
| 17金 | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、塩からあげ、ブロッコリーのごま和え、みそ汁、みかん    | うるち米、片栗粉、なたね油、いりごま、上白糖                       | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ               | ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、根深ねぎ、えのきたけ、うんしゅうみかん  | 浅漬けの素、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、かつおだし |
|     | 午後おやつ | 牛乳、おしるこ                          | うるち米、片栗粉                                     | 牛乳、小豆缶詰                     |  | 水                                    |
| 20月 | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、中華風チキン、キャベツのゆかり和え、みそ汁、りんご    | うるち米、ごま、ごま油                                  | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ              | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、りんご             | おろししょうが、おろしにんにく、本みりん、こいくちしょうゆ、ゆかり、塩  |
|     | 午後おやつ | 牛乳、きなこクッキー                       | 薄力粉、無塩バター、上白糖                                | 牛乳、きな粉、卵                    |  |                                      |
| 21火 | 午前おやつ | ウエハース                            | ウエハース  |                             |  |                                      |
|     | 昼食    | みそラーメン、のり塩ポテトフライ、キャンディーチーズ、みかん   | スイートコーン缶、なたね油、中華めん、じゃがいも                     | 豚肩、みそ、キャンディーチーズ             | にんじん、キャベツ、根深ねぎ、あおのり、うんしゅうみかん           | 本みりん、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、塩               |
|     | 午後おやつ | 牛乳、さつまいもドーナツ                     | さつまいも、上白糖、無塩バター、ホットケーキミックス                   | 牛乳                          |  |                                      |
| 22水 | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、鮭のみもじ焼き、白菜とちくわの塩こんぶ和え、豚汁、バナナ | うるち米、マヨネーズ、ごま油、いりごま                          | しろさけ、みそ、かつお節、焼ちくわ、絹ごし豆腐、豚肩  | にんじん、はくさい、塩昆布、だいこん、根深ねぎ、バナナ            | 塩、料理酒、本みりん、かつおだし                     |
|     | 午後おやつ | 牛乳、ほうとう                          | 薄力粉  | 牛乳、豚もも、みそ                   | かぼちゃ、根深ねぎ、にんじん、だいこん、ぶなしめじ              | かつおだし                                |
| 23木 | 午前おやつ | せんべい                             | 野菜入りソフトせんべい                                  |                             |  |                                      |
|     | 昼食    | 食パン、ミートローフ、マカロニサラダ、にんじんポタージュ、みかん | 食パン、パン粉、有塩バター、マカロニ・スパゲッティ、スイートコーン缶、マヨネーズ、上白糖 | 豚ひき肉、ロースベーコン、牛乳、卵、ロースハム     | たまねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、うんしゅうみかん           | 塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、コンソメ              |
|     | 午後おやつ | 麦茶、ツナと青海苔のおにぎり                   | うるち米、ごま                                      | まぐろ缶詰                       | あおのり                                   | 麦茶、めんつゆ                              |
| 24金 | 午前おやつ | ヨーグルト                            |  | ヨーグルト                       |  |                                      |
|     | 昼食    | ごはん、コーンカレー、れんこんサラダ、りんご           | うるち米、スイートコーン缶、じゃがいも、なたね油、カレールウ、マヨネーズ         | 鶏ひき肉、黄大豆、ロースハム              | にんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、きゅうり、りんご           |                                      |
|     | 午後おやつ | 牛乳、せんべい                          | ソフトおせんべい                                     | 牛乳                          |  |                                      |

|         |       |                                       |                                   |                             |  |                                      |
|---------|-------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------|
| 27<br>月 | 午前おやつ | ヨーグルト                                 |                                   | ヨーグルト                       |  |                                      |
|         | 昼食    | ごはん、みその肉野菜炒め、さつまいもとツナの甘辛煮、豆腐のすまし汁、みかん | うるち米、ごま油、さつまいも、上白糖                | 豚肩ロース、みそ、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐        | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、うんしゅうみかん        | 本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、かつおだし              |
|         | 午後おやつ | 麦茶、かぼちゃ蒸しパン                           | ホットケーキミックス、上白糖、なたね油               | 卵、牛乳                        | かぼちゃ                                   | 麦茶                                   |
| 28<br>火 | 午前おやつ | ウエハース                                 | ウエハース                             |                             |  |                                      |
|         | 昼食    | 和風クリームパスタ、ほうれん草のツナサラダ、白菜のスープ、りんご      | マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、有塩バター、なたね油、ごま、上白糖 | ロースベーコン、牛乳、みそ、まぐろ缶詰、豚肩      | ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、りんご        | こいくちしょうゆ、塩、かつおだし                     |
|         | 午後おやつ | 牛乳、マドレーヌ                              | 薄力粉、上白糖、無塩バター                     | 牛乳、卵                        |  | ベーキングパウダー                            |
| 29<br>水 | 午前おやつ | ヨーグルト                                 |                                   | ヨーグルト                       |  |                                      |
|         | 昼食    | ごはん、タラのマヨネーズ焼き、キャベツの煮ひたし、田舎汁、みかん      | うるち米、マヨネーズ、上白糖                    | まだら、油揚げ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ       | あおのり、キャベツ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、根深ねぎ、うんしゅうみかん | こいくちしょうゆ、かつおだし                       |
|         | 午後おやつ | 牛乳、ホットケーキ                             | ホットケーキミックス、上白糖、なたね油、メープルシロップ      | 牛乳、卵                        |  |                                      |
| 30<br>木 | 午前おやつ | せんべい                                  | 野菜入りソフトせんべい                       |                             |  |                                      |
|         | 昼食    | 食パン、かぼちゃグラタン、野菜スープ、バナナヨーグルト           | 食パン、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、無塩バター、パン粉、ごま  | 鶏もも肉、チーズブレッド、牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、えのきたけ、バナナ         | 塩、コンソメ、かつおだし、こいくちしょうゆ                |
|         | 午後おやつ | 麦茶、チキンナゲット                            | マヨネーズ、薄力粉、なたね油                    | 鶏ひき肉、木綿豆腐                   |  | 麦茶、塩                                 |
| 31<br>金 | 午前おやつ | ヨーグルト                                 |                                   | ヨーグルト                       |  |                                      |
|         | 昼食    | ごはん、塩からあげ、ブロッコリーのごま和え、みそ汁、みかん         | うるち米、片栗粉、なたね油、いりごま、上白糖            | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ               | ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、根深ねぎ、えのきたけ、うんしゅうみかん | 浅漬けの素、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、かつおだし |
|         | 午後おやつ | 牛乳、おしるこ                               | うるち米、片栗粉                          | 牛乳、小豆缶詰                     |  | 水                                    |

3歳以上児・平均エネルギー 497.2kcal/たんぱく質 21.4g/脂質 15g/塩分 1.3g

3歳未満児・平均エネルギー 431.2kcal/たんぱく質 18.3g/脂質 13g/塩分 1.1g