

献立表

2025年01月

そよかぜ保育園(一般)

	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	材料名
04 土	弁当持参		◎麦茶◎ビスコ 牛乳お菓子 (ビスケット・せんべい)	麦茶(浸出液)、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい
06 月	ご飯 カレーライス 切干大根のサラダ クラッシュゼリー	米 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、酢、油、砂糖 カップゼリーオレンジ、水、みかん缶	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、ビスコ 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
07 火	七草ごはん 炒り鶏 きゅうりのゆかりあえ、 豆腐となめこのみそ汁	米、食塩、七草 鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、にんじん、ごぼう、干しいだけ、だけのこ(ゆで)、れんこん、板こんにゃく、油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、酒、いんげん きゅうり、しそふりかけ 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 蒸しパン(黒糖・甘納豆)	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、油、甘納豆
08 水	小豆ご飯 豆腐入り松風焼き 紅白なます くりきんとん 小松菜と麩のみそ汁	米、あずき(ゆで)、食塩、黒ごま 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、酒、みりん、ごま、あおのり だいこん、にんじん、酢、砂糖 さつまいも、くりの甘露煮 こまつな、焼豆、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	◎牛乳◎バナナ 牛乳 焼きおにぎり 田作り(ごま)	牛乳、バナナ 牛乳 米、しょうゆ、かつお節、ごま油、焼きのり 田作り、砂糖、しょうゆ、水、ごま
09 木	▽白菜と豚肉のあんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え ☆みかん	ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、はくさい、にんじん、こまつな、しめじ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉 ちくわ、あおのり、てんぷら粉、油 ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節 みかん	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 塩昆布と炒り卵のおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳、 米、塩こんぶ、卵、砂糖、油、すりごま、焼きのり
10 金	ご飯 かじきの西京漬け焼き 豚肉と蓮根のきんぴら けんちん汁	米 かじき、白みそ、砂糖、酒、みりん 豚肉(肩ロース)、れんこん、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油 鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、だいこん、さといも、しょうが、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳◎バナナ 牛乳 小豆の白玉団子	牛乳、バナナ 牛乳 白玉粉、米粉、木綿豆腐、ゆであずき缶、きな粉
11 土	チャーハン 白菜坦々スープ ヨーグルト	米、鶏ひき肉(極細ひき)、なると、にんじん、ピーマン、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、卵、ごま油、おろしにんにく、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう 豚ひき肉、はくさい、にんじん、こまつな、おろしにんにく、ごま油、水、がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、すりごま ヨーグルト(加糖)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せんべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい
14 火	鶏ひき肉と厚揚げの塩マーボー丼 きゅうりとさきみの中華サラダ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	米、鶏ひき肉、生揚げ、いんげん、たまねぎ、ねぎ、干しいだけ、おろししょうが、食塩、がらスープ、三温糖、酒、片栗粉、ごま油、鶏ささ身、酒、きゅうり、キャベツ、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま、鶏ささ身、酒、きゅうり、キャベツ、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま たまねぎ、かぼちゃ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 さつま芋とりんごの鉄板ケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、りんご、小麦粉、砂糖、卵、ベーキングパウダー、油、シナモン
15 水	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース 白菜のりんごサラダ 小松菜と里芋のみそ汁	米 かじき、パセリ、片栗粉、油、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酢 白菜、きゅうり、りんご、干し豆腐、マヨネーズ、酢、油、食塩 こまつな、さといも、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 フレンチトースト	牛乳、バナナ 牛乳 食パン、卵、牛乳、パニラエッセンス、グラニュー糖、
16 木	☆きつねうどん ささみの天ぷら ほうれん草のおかか和え	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 鶏ささ身、食塩、卵、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 ほうれんそう、にんじん、しめじ、かつお節、砂糖、しょうゆ	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 鶏そばろおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり、焼きのり
17 金	ご飯 ししゃものごま焼き ☆納豆 豚肉とキャベツの野菜炒め かぶと油揚げのみそ汁	米、ししゃも、油、ごま 挽きわり納豆、ねぎ、かつお節、しょうゆ 豚肉(肩ロース)、酒、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ごま油、食塩 かぶ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 ☆さつまいもスティック	牛乳、バナナ 牛乳 さつまいも、米粉、油、砂糖、水
18 土	鶏肉と小松菜のクリームライス きのこのスープ ヨーグルト	米、鶏肉(もも皮なし)、にんにく、砂糖、食塩、こしょう、こまつな、たまねぎ、にんじん、油、豆乳、クリームコーン缶、コンソメ、米粉 えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、油、水、コンソメ、食塩 ヨーグルト(加糖)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せんべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい
20 月	ご飯 鶏むね肉のごまみそ焼き ブロッコリーのごま酢あえ ☆豚汁	米 鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、ごま、油、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、ちくわ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま 豚肉(肩ロース)、ごま油、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、じゃがいも、木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 ベーコンとコーンの蒸しパン	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、砂糖、ベーコン、コーン(冷凍)、油
21 火	スラッピースョー フライド野菜 ゆでブロッコリー (あ) コーンスープ 	ロールパン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、パン粉、油、バター、三温糖、食塩、とろけるチーズ ブロッコリー、にんにく、しょうゆ、片栗粉、さつまいも、片栗粉、油 ブロッコリー コーン(冷凍)、クリームコーン缶、たまねぎ、水、豆乳、コンソメ、食塩	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 トライフル	牛乳、ビスコ 牛乳 カステラ、バナナ、レモン果汁、みかん缶、キウイフルーツ、ヨーグルト(無糖)、いちごジャム
22 水	☆わかめご飯 高野豆腐の挟み煮 小松菜のごま和え(ツナ) キャベツとえのきのみそ汁	米、炊き込みわかめ 凍り豆腐、鶏ひき肉、いんげん、干しいだけ、にんじん、片栗粉、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖 こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、ごま キャベツ、えのきたけ、しめじ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 ▽ベーコンとチーズの焼きおにぎり	牛乳、バナナ 牛乳 米、ベーコン、とろけるチーズ
23 木	ご飯 スティックチキン スパゲティサラダ さつま芋と青梗菜のみそ汁	米 鶏ささみ、しょうゆ、おろしにんにく、コーンフレーク、油 サラダ用スパゲティ、にんじん、きゅうり、ハム、キャベツ、マヨネーズ、食塩、砂糖、酢 さつまいも、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 ▽餃子の皮ピザ	牛乳、ビスコ 牛乳 ぎょうざの皮、ケチャップ、たまねぎ、魚肉ソーセージ、パセリ粉、とろけるチーズ
24 金	ご飯 豚肉と野菜のごま炒め、 ▽マゼドアンサラダ ▽もやしと油揚げのみそ汁	米 豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ねぎ、油、ごま じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、りんご、チーズ8ミリ粒、マヨネーズ、酢、砂糖 もやし、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 ▽クッキー・海苔胡麻	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、卵、ごま、あおのり
25 土	三色どんぶり さつまいもマヨサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	米、鶏ひき肉、油、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、卵、砂糖、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩 はくさい、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 お菓子(ビスケット・せんべい)	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい
27 月	ご飯 ▽高野豆腐のから揚げ マカロニの塩炒め 大根とえのきのみそ汁	米 凍り豆腐、しょうゆ、酒、水、コンソメ、おろしにんにく、片栗粉、油 でん粉めん(乾)、チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、豚肉(もも)、コーン(冷凍)、油、酒、砂糖、食塩 だいこん、えのきたけ、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 ☆おかかチーズおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼きのり
28 火	ご飯 おから入り鶏肉のつくね ほうれん草の塩ごま和え 白菜と厚揚げのみそ汁	米 鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、水、酒、食塩、片栗粉、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 ほうれんそう、もやし、にんじん、食塩、ごま はくさい、しめじ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 マトレーヌ	牛乳、ビスコ 牛乳 ホットケーキ粉、卵、砂糖、牛乳、レモン果汁、バター
29 水	☆ゆかりご飯 赤魚の香り蒸し 粉ふき手(青のり) 豆腐と卵のみそ汁	米、しそふりかけ あかうお、おろししょうが、しょうゆ、酒、食塩、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、ごま油、食塩 じゃがいも、食塩、あおのり トウモロコシ、絹ごし豆腐、卵、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 ▽☆黄な粉揚げパン	牛乳、バナナ 牛乳 コッペパン、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖
30 木	☆ミートスパゲティ ☆ポテトサラダ ☆フルーツヨーグルト	スパゲティ、豚ひき肉(赤身)、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、トマトソース、ホールトマト缶詰、デミグラスソース、小麦粉、米粉 じゃがいも、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、砂糖、酢 みかん缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)	◎牛乳◎ビスコ 牛乳 ▽鮭おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、さけ水煮缶詰、酒、ごま、焼きのり
31 金	大豆ご飯 ししゃものフライ 豆腐とツナのサラダ 味噌けんちん汁	米、ゆで大豆、干しいだけ、油揚げ、にんじん、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩 ししゃも、小麦粉、水、パン粉、油 トウモロコシ、もやし、にんじん、ツナ水煮缶、油、しょうゆ(うすくち)、酢、三温糖 鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、だいこん、さといも、しょうが、煮干だし汁、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳◎バナナ 牛乳 黄な粉スノーボール	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、きな粉、油、三温糖、
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 529 kcal たんぱく質 206 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g	鉄 2.1 mg カルシウム 229 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 4.7 g	

※食材の仕入れなど状況に応じて、献立の内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※三芳町の地産地消を取り入れています。今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。

※1.2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳70mlと補食が出ます。

※アレルギーについては、アレルギーの除去または、代替えで対応します。

※今月から3月まであずさ保育園とそよかぜ保育園の5歳児のリクエストメニューが登場します。

(♡あずさ保育園 ☆そよかぜ保育園 となっております)