

2025年01月

献立表

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (〇は午後おやつ)				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	調味料	
04 土	ピラフ マセドアンサラダ 白菜のスープ	494.7(354.5) 10.6(7.6) 11.6(8.0) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ 〇米	ベーコン、チーズ 〇焼きのり	にんじん、はくさい たまねぎ、コーン缶	鶏がらスープ、食塩 〇青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
06 月	御飯 煮魚 大根サラダ 玉葱のみそ汁	543.1(398.6) 25.9(19.5) 17.5(12.6) 2.4(1.9)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	かれい、ツナ缶、みそ 〇チーズ〇スキムミルク 〇牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、コーン缶 キャベツ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	チーズ蒸しパン 牛乳
07 火	ハヤシライス キャベツとトマトのサラダ コーンスープ	496.7(368.9) 14.4(11.1) 12.6(9.0) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、油 〇米	豚肉(もも)	キャベツ、たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、トマト、コーン缶 きゅうり 〇せり、なすな、ごぎょう はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ	ハヤシルウ、鶏がらスープ 酢、食塩 〇鶏がらスープ	七草かゆ せんべい、お茶
08 水	和風うどん かぼちゃの甘煮 みかん	546.3(420.6) 21.9(17.1) 12.0(9.6) 3.0(2.4)	ゆでうどん、砂糖 〇米〇油〇砂糖	鶏もも皮なし、かまぼこ 〇ピザチーズ〇豚ひき肉	みかん、かぼちゃ はくさい、にんじん 〇ホールトマト缶〇キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩 〇中濃ソース〇食塩 〇ケチャップ〇カレールウ 〇しょうゆ	焼きタコライス お茶
09 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ わかめと長葱のみそ汁	579.4(407.3) 24.5(18.6) 24.6(14.4) 2.7(2.0)	米、砂糖、片栗粉、油 〇食パン(乳児) 〇ロールパン(幼児) 〇マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、みそ わかめ、かつお節 〇ハム(乳児) 〇ベーコン(幼児)〇牛乳	はくさい、ねぎ、にんじん たまねぎ、きゅうり、えのきたけ うめ干し、グリーンピース 〇キャベツ〇きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	ハムサンド(乳児) ベーコン野菜サンド(幼児) 牛乳
10 金	御飯 鶏肉の照り焼き おからサラダ 大根とほうれんそうのみそ汁	500.7(367.9) 25.1(17.6) 18.9(13.9) 2.4(1.8)	米、砂糖 マヨネーズ、油 〇じゃがいも〇油	鶏もも肉、おから みそ、ハム 〇牛乳	ブロッコリー、だいこん にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ 〇食塩	フライドポテト 牛乳
11 土	韓国風まぜごはん ツナサラダ 油揚げと玉葱のみそ汁	469.9(374.3) 13.2(10.4) 10.2(8.2) 2.0(1.6)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 〇米	豚ひき肉、ツナ缶、みそ 油揚げ、焼きのり 〇こんぶ佃煮	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	昆布ごはん お茶
14 火	焼肉丼 かぶの甘酢漬け きゃべつのみそ汁	555.0(410.3) 23.0(17.4) 17.6(13.2) 2.3(1.8)	米、砂糖 いりごま、ごま油 〇ホットケーキミックス 〇砂糖	豚肉(肩ロース)、みそ 〇スキムミルク 〇バター〇牛乳	たまねぎ、かぶ、キャベツ きゅうり、にんじん、かぶ・葉 ゆず 〇いちごジャム	かつおだし汁 しょうゆ、酢、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
15 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え むらくもスープ	607.2(445.3) 33.2(23.5) 20.1(14.4) 2.8(2.1)	米、片栗粉、いりごま、砂糖 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上) 〇マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵 鶏むね肉、なると、かつお節 〇ピザチーズ〇牛乳	はくさい、たまねぎ こまつな、コーン缶 マーマレード、にんじん 〇コーン缶〇バセリ粉	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	コーンマヨトースト 牛乳
16 木	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) さつま芋のレモン煮 バナナ(0.1歳児)りんご(2歳児以上)	583.8(400.4) 18.7(11.1) 8.2(4.9) 2.9(1.3)	ゆでうどん(0.1歳児) 中華めん(2歳児以上) さつま芋も、砂糖、ごま油 〇米	かまぼこ(0.1歳児)、鶏もも肉 豚肉、なると(2歳児以上) 〇焼きのり	りんご、コーン缶、レモン ねぎ、しょうが、バナナ にんじん、キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 〇うめちりふりかけ	うめちりおにぎり お茶
17 金	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き わかめの和風サラダ 生揚げのみそ汁	584.5(420.9) 27.2(20.3) 24.2(18.6) 2.8(2.0)	米、油、砂糖 〇食パン(乳児) 〇フランスパン(幼児) 〇マヨネーズ	ぶり、生揚げ みそ、わかめ 〇粉チーズ〇牛乳	トマト、きゅうり、ねぎ 万能ねぎ、しょうが 〇バセリ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん、酢	フランスせんべい 牛乳
18 土	マーボー豆腐丼 ジャーマンポテト 青菜のスープ	599.5(434.5) 23.5(17.2) 14.7(10.6) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、片栗粉 砂糖、油、ごま油 〇米	木綿豆腐、豚ひき肉 ベーコン、みそ 〇鮭フレーク〇焼きのり	ねぎ、たまねぎ、こまつな にんじん、バセリ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	鮭おにぎり お茶
20 月	御飯 鶏肉のりんごソースかけ きゃべつとベーコンドレッシング和え 大根のみそ汁	592.2(431.8) 27.6(19.3) 22.0(15.9) 2.1(1.5)	米、油、小麦粉 砂糖、オリーブ油 〇さつま芋 〇ホットケーキミックス	鶏もも肉、みそ、ベーコン 〇チーズ〇バター 〇スキムミルク〇牛乳	キャベツ、だいこん、りんご きゅうり、しょうが レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ、酢	さつま芋のガレット 牛乳
21 火	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ きゃべつのスープ 牛乳	579.8(382.4) 24.0(15.6) 21.1(13.2) 2.4(1.6)	ロールパン、油、砂糖、パン粉 〇米〇もち米〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 スキムミルク 〇鶏もも肉	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、コーン缶、にんじん 〇まいたけ〇にんじん〇ごぼう	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ〇食塩	まいだけ御飯 お茶
22 水 誕生会	鮭わかめ御飯 甘辛チキン(乳児) チキン南蛮(幼児) ミックスサラダ えのきと長葱のみそ汁	689.0(527.5) 27.8(22.2) 30.9(21.8) 2.8(2.1)	米、マヨネーズ(幼児)、油 片栗粉、砂糖、ごま油 〇ホットケーキ粉〇砂糖(0.1歳児) 〇ホイップ(幼児)〇牛乳 〇カステラ(2歳児以上)	鶏もも肉、卵(幼児) 鮭フレーク、みそ 〇バター(0.1歳児) 〇ホイップ(幼児)〇牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 きゅうり、ねぎ、こまつな、えのきたけ たまねぎ、バセリ(幼児) しょうが 〇もも缶〇いちご	みりん、しょうゆ 酢、食塩、かつおだし汁	トライフルケーキ 牛乳
23 木	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー 大根とツナのサラダ 玉葱とコーンのスープ	563.2(435.6) 17.4(13.3) 17.7(13.7) 2.5(2.0)	スパゲティー、油 オリーブ油 〇米〇ごま油〇砂糖	ベーコン、ツナ缶 〇しらす干し	たまねぎ、だいこん、コーン缶 ほうれんそう、エリンギ レモン、にんじん しめじ、バセリ	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 〇しょうゆ	じゃごごはん お茶
24 金	御飯 鮭のヨーグルト焼き 野菜の煮物 玉葱と油揚げのみそ汁	607.6(446.4) 30.4(22.9) 20.6(14.8) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 〇食パン〇砂糖	生鮭、鶏肉、ヨーグルト(無糖) みそ、油揚げ 〇きな粉〇バター〇牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん ごぼう、いんげん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩、カレー粉	きな粉サンド 牛乳
25 土	あんかけごはん ブロッコリーの和風マヨネーズ かぶと玉葱のみそ汁	475.5(342.6) 16.2(12.2) 7.1(5.5) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、ごま油 〇米	豚肉(もも)、みそ	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、かぶ、トマト にんじん、かぶ・葉、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ 〇わかめふりかけ	わかめごはん お茶
27 月	豚肉の生姜焼き丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁	610.0(423.7) 29.1(20.9) 20.6(14.7) 2.6(1.8)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま、油 〇食パン(0.1歳児) 〇コッペパン(2歳児以上)	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、ちくわ、わかめ 〇バター〇あおのり〇牛乳	キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
28 火	けんちんうどん さつま芋の甘煮 バナナ(0.1歳児)りんご(2歳児以上)	514.8(398.4) 21.3(14.3) 5.9(4.5) 2.8(1.8)	ゆでうどん、さつま芋も 砂糖、ごま油 〇米〇砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉 〇チーズ〇かつお節 〇煮干し(2歳児以上)	りんご、はくさい、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう しめじ、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ	チーズおかかごはん 煮干し(2歳児以上) お茶
29 水	御飯 さわらのごま照り焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	588.3(482.3) 25.3(20.1) 18.6(14.9) 2.2(1.7)	米、砂糖、いりごま 〇食パン、砂糖(0.1歳児) 〇メロンパン(2歳児以上)	さわら、みそ、油揚げ 〇ピザチーズ(0.1歳児) 〇牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ 〇ケチャップ、みりん(0.1歳児)	トマトトースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
30 木	ロールパン チキンピカタ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	562.9(406.8) 27.0(18.6) 17.7(12.3) 2.6(1.9)	じゃがいも、ロールパン マヨネーズ、小麦粉 〇米〇もち米〇砂糖	牛乳、鶏もも肉 卵、粉チーズ 〇豚ひき肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、バセリ粉 〇しめじ〇にんじん〇ごぼう	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩 〇食塩〇しょうゆ	たきこみ御飯 お茶
31 金	御飯 高野豆腐のはさみ煮 小松菜のサラダ きゃべつのみそ汁	563.4(421.9) 19.6(14.7) 21.3(16.2) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま 〇油〇ざらめ糖〇水あめ 〇いりごま〇さつま芋も	鶏ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶、みそ、卵 〇牛乳	もやし、キャベツ こまつな、にんじん しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 〇しょうゆ	大学芋 牛乳

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズを使用します。果物は都合により変更させていただきます。