

<令和7年度1月の献立>

風の子保育園・風の子ベビーホーム

	献立	血や肉になる	身体の調子を整える		おやつ
5 月	赤飯 煮しめ 栗きんとん 黒豆 紅白なます 小松菜としめじの清汁	小豆, 鶏肉, 油揚げ, 黒豆 (牛乳)	人参, 蓮根, しいたけ, 大根 さやいんげん, 小松菜, しめじ	米, ごま, こんにゃく, 三温糖 粟, さつまいも (さつまいも)	マンナビスケット 牛乳
					焼き芋 牛乳
6 火	ごはん メルルーサの唐揚げ マカロニサラダ 玉葱と厚揚げの味噌汁	メルルーサ, 厚揚げ, 味噌 (高野豆腐, きな粉, 牛乳)	レモン, きゅうり, 人参, コーン, ねぎ 玉葱, しめじ	米, 片栗粉, サラダ油, マカロニ マヨドレ, 三温糖 (オリーブオイル, 三温糖)	バナナ 牛乳
					高野豆腐ラスク 牛乳
7 水	七草粥 鯖の味噌煮 白菜ときのこの梅和え けんちん汁	鯖, 味噌, 豆腐 (きな粉, 牛乳)	大根, かぶ, ねぎ, 人参, 白菜, しめじ エリンギ, しいたけ, 梅干し, のり, ごぼう	米, 三温糖, こんにゃく, ごま油 (ごま, 水あめ)	チーズ 牛乳
					ゴマきな粉棒 牛乳
8 木	ごはん ブルコギ風 大根のナムル 豆腐と野菜スープ	牛肉, 鶏手羽元, 豆腐 (きな粉, 牛乳)	玉葱, もやし, 人参, ピーマン, ねぎ 大根, きゅうり, キャベツ, コーン	米, 三温糖, ごま油, ごま (マカロニ, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖)	かぼちゃステイック 牛乳
					マカロニかりんとう 牛乳
9 金	鶏ときのこのクリームパスタ さつまいもとチーズのサラダ りんご	鶏肉, 牛乳, チーズ (牛乳)	しめじ, エリンギ, たまねぎ, ほうれん草 マッシュルーム, 人参, ブロッコリー りんご	スペゲッティ, 三温糖, バター オリーブオイル, さつまいも 上白糖, なたね油, シチュールウ (食パン, 三温糖, バター)	バナナチップス 牛乳
					シュガートースト 牛乳
10 土	豚丼 りんご	豚肉	玉葱, ねぎ, 人参, しめじ, りんご	米, 三温糖	市販菓子 お茶
					市販菓子 お茶
13 火	ビーフカレー 大根と水菜のパリパリサラダ バナナ	牛肉, ちりめんじゃこ (チーズ, 牛乳)	玉葱, 人参, 水菜, きゅうり, 大根 バナナ	米, ジャガイモ, サラダ油, ぎょうざの皮 カレールウ (せんべい)	ウエハース 牛乳
					チーズ せんべい 牛乳
14 水	ごはん 赤魚のあずま煮 ほうれん草の納豆和え じやがいもと油揚げの味噌汁	赤魚, 納豆, 油揚げ, 味噌 (牛乳)	ほうれん草, 人参, しめじ, えのき, ねぎ	米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, ジャガイモ (さつまいも, サラダ油, 三温糖, 黒ごま)	さつまいもステイック 牛乳
					中華ボテト 牛乳
15 木	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ きのこと大根の味噌汁	鶏肉, 味噌 (牛乳)	レモン, 人参, きゅうり, レタス, ねぎ コーン, 大根, しめじ, しいたけ, エリンギ (バナナ, プルーン)	米, 片栗粉, サラダ油, ジャガイモ, マヨドレ 三温糖	オレンジ 牛乳
					ドライフルーツ 牛乳
16 金	ごはん ピーチシャークのタンドリーフィッシュ ブロッコリーとツナのポン酢和え じやがいもと玉葱の味噌汁	ピーチシャーク, ツナ缶 ヨーグルト, 味噌 (油揚げ, きな粉, 牛乳)	人参, ブロッコリー, しめじ, 玉葱, ねぎ	米, 片栗粉, サラダ油, ジャガイモ, カレー粉 トマトケチャップ (三温糖, 黒砂糖)	コーンフレーク 牛乳
					おかげきなこ 牛乳
17 土	鶏の照り焼き丼 オレンジ	鶏肉	しいたけ, キャベツ, 人参, 玉葱 オレンジ	米, 三温糖	市販菓子 お茶
					市販菓子 お茶

19 月	ごはん 鮭の塩焼き 昆布の佃煮 さつま芋の甘煮 白菜と大根の味噌汁	鮭, 油揚げ, 味噌 (豚肉, 牛乳)	大根, 人参, 昆布, 白菜, ねぎ (人参, 玉葱, にら)	米, 白ごま, 三温糖, さつまいも (薄力粉, 片栗粉, ごま油)	マンナビスケット 牛乳
	ごはん ヤンニヨムチキン 切干大根のナムル 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉, 豆腐, 味噌 (小豆, 牛乳)	キャベツ, 人参, 切干し大根, きゅうり わかめ, ねぎ (粉寒天)	米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, ごま油 トマトケチャップ, 白ごま (三温糖)	バナナ 牛乳
	ごはん 鰯のフライ 根菜サラダ 小松菜と厚揚げの味噌汁	鰯, 厚揚げ, 味噌 (牛乳)	レモン, キャベツ, 大根, 人参, 蓬根 ごぼう, ブロッコリー, 小松菜, ねぎ (あおのり)	米, 薄力粉, パン粉, サラダ油, ヤーコン トマトケチャップ (マカロニ, ウスターソース トマトケチャップ)	ヨーグルト 牛乳
22 木	食パン ポークビーンズ 春雨サラダ チーズ	豚肉, 大豆, チーズ (豚肉, 牛乳)	玉葱, セロリ, エリンギ, 人参, バセリ きゅうり, トマト缶, コーン (キャベツ, 人参, にら)	食パン, ジャガイモ, 三温糖, マヨドレ トマトケチャップ, ハヤシルウ, 春雨 ウスターソース (中華そば, ウスターソース, ケチャップ)	バナナチップス 牛乳
	ごはん 鰯の梅味噌焼き じゃがいもとひじきのほっこり のっぺい汁	鰯, 味噌, 油揚げ, 鶏肉 (牛乳)	梅干し, ひじき, 人参, さやいんげん 大根, ごぼう, しいたけ, ねぎ (ごぼう)	米, 三温糖, ジャガイモ, こんにゃく サラダ油, 三温糖, 片栗粉 (サラダ油)	オレンジ 牛乳
	チキンカレー バナナ	鶏肉	玉葱, 人参, バナナ	米, ジャガイモ, サラダ油, カレールウ	市販菓子 お茶
26 月	ごはん カレイの磯辺揚げ 小松菜の鉄分たっぷり炒め 大根とごぼうの味噌汁	豚肉, カレイ, 味噌, 青のり (牛乳)	ねぎ, 人参, 小松菜, ひじき, 大根 わかめ, ごぼう, ねぎ	米, 小麦粉, サラダ油, 三温糖, ごま油 (ポップコーン, サラダ油)	ウエハース 牛乳
	味噌ラーメン 千草焼き りんご	豚肉, 鶏卵, 鶏手羽元 ツナ缶, 味噌 (豆乳, ヨーグルト, 牛乳)	コーン, もやし, 人参, キャベツ, にら りんご	中華めん, 三温糖, サラダ油 (ペーリングパウダー, 薄力粉, バター, 三温糖)	バナナチップス 牛乳
	ごはん ホキの香草パン粉焼き 春雨の酢の物 白菜と厚揚げの味噌汁	ホキ, 牛乳, 厚揚げ, 味噌 (牛乳)	人参, きゅうり, パプリカ, 白菜, ねぎ バセリ, バナナ	米, 薄力粉, パン粉, 春雨, ごま, 三温糖 (じゃがいも, サラダ油)	クッキー ヨーグルト 牛乳
29 木	ごはん チーズダブル麻婆豆腐 小松菜ともやしの彩り和え 中華スープ	豚肉, 大豆, 豆腐, 味噌 チーズ, 鶏手羽元, (牛乳)	玉葱, ねぎ, 人参, 小松菜, もやし パプリカ, わかめ, ねぎ (粉寒天)	米, 片栗粉, 上白糖, 三温糖 (三温糖)	コーンフレーク 牛乳
	ごはん 鰯の竜田揚げ 切干大根のさっぱり和え 豆腐とわかめの味噌汁	鰯, 味噌, 豆腐 (牛乳)	レタス, 切干し大根, しめじ, 大根 人参, えのき, わかめ, ねぎ	米, 片栗粉, サラダ油, (麩, オリーブ油, 三温糖)	ぶどうゼリー 牛乳
	中華丼 りんご	豚肉	玉葱, しいたけ, 白菜, キャベツ, にら りんご	米, 片栗粉	オレンジ 牛乳
31 土	中華丼 りんご	豚肉	玉葱, しいたけ, 白菜, キャベツ, にら りんご	市販菓子 お茶	お麸ラスク 牛乳
				市販菓子 お茶	
				市販菓子 お茶	

献立種類	幼児				乳児			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
栄養素	550 kcal	20.5 g	17.2 g	70.4 g	445 kcal	16.6 g	15.9 g	56.0 g
平均実測値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g
基準値								

※1月の魚は、《赤魚、鯖、ホキ、鰯、鮭、カレイ、鰯、ピーチシャーク、メルルーサ》を予定していますが

仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※()の食品は、おやつで使用する食品です。

※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。

また、揚げ物は焼き物に変更しています。

※ヤーコンは乳児は、じゃがいもで提供します。

