

<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	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 栗、さつまいも (さつまいも)	マンナビスケット
		煮しめ				牛乳
		栗きんとん				焼き芋
		黒豆				牛乳
6	火	紅白なます	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
		小松菜としめじの清汁				牛乳
						高野豆腐ラスク
						牛乳
7	水	ごはん	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
		鯖の味噌煮				牛乳
		白菜ときのこの梅和え				ゴマきな粉棒
		けんちん汁				牛乳
8	木	ごはん	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)	かぼちゃスティック
		プルコギ風				牛乳
		大根のナムル				マカロニかりんとう
		豆腐と野菜スープ				牛乳
9	金	鶏ときのこのクリームパスタ	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	スパゲッティ、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
		さつまいもとチーズのサラダ				牛乳
		りんご				シュガートースト
						牛乳
10	土	豚丼	豚肉	玉葱、ねぎ、人参、しめじ、りんご	米、三温糖	市販菓子
		りんご				お茶
						市販菓子
						お茶
13	火	ビーフカレー	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、じゃがいも、サラダ油、ぎょうざの皮 カレールウ (せんべい)	ウエハース
		大根と水菜のバリバリサラダ				牛乳
		バナナ				チーズ
						せんべい
14	水		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、じゃがいも (さつまいも、サラダ油、三温糖、黒ごま)	牛乳
		ごはん				中華ポテト
		赤魚のあずま煮				牛乳
		ほうれん草の納豆和え				
15	木	じゃがいもと油揚げの味噌汁	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、ブルーン)	米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、マヨドレ 三温糖	オレンジ
		ごはん				牛乳
		鶏の唐揚げ				ドライフルーツ
		ポテトサラダ				牛乳
16	金	きのこと大根の味噌汁	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、じゃがいも、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
		ごはん				牛乳
		ピーチシャークのタンドリーフィッシュ				おあげきなこ
		ブロッコリーとツナのポン酢和え				牛乳
17	土	じゃがいもと玉葱の味噌汁	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
		鶏の照り焼き丼				お茶
		オレンジ				市販菓子
						お茶

19	月	ごはん	鮭、油揚げ、味噌	大根、人参、昆布、白菜、ねぎ	米、白ごま、三温糖、さつまいも	マンナビスケット
		鮭の塩焼き	(豚肉、牛乳)	(人参、玉葱、にら)	(薄力粉、片栗粉、ごま油)	牛乳
		昆布の佃煮				チヂミ
		さつま芋の甘煮				牛乳
20	火	ごはん	鶏肉、豆腐、味噌	キャベツ、人参、切干し大根、きゅうり	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、ごま油	バナナ
		ヤンニョムチキン		わかめ、ねぎ	トマトケチャップ、白ごま	牛乳
		切干大根のナムル	(小豆、牛乳)	(粉寒天)	(三温糖)	水ようかん
		豆腐とわかめの味噌汁				牛乳
21	水	ごはん	鰯、厚揚げ、味噌	レモン、キャベツ、大根、人参、蓮根	米、薄力粉、パン粉、サラダ油、ヤーコン	ヨーグルト
		鰯のフライ	(牛乳)	ごぼう、ブロッコリー、小松菜、ねぎ	トマトケチャップ	牛乳
		根菜サラダ		(あおのり)	(マカロニ、ウスターソース	マカロニお好み
		小松菜と厚揚げの味噌汁			, トマトケチャップ)	牛乳
22	木	食パン	豚肉、大豆、チーズ	玉葱、セロリ、エリンギ、人参、パセリ	食パン、じゃがいも、三温糖、マヨドレ	バナナチップス
		ポークビーンズ	(豚肉、牛乳)	きゅうり、トマト缶、コーン	トマトケチャップ、ハヤシルウ、春雨	牛乳
		春雨サラダ		(キャベツ、人参、にら)	ウスターソース	焼きそば
		チーズ			(中華そば、ウスターソース、ケチャップ)	牛乳
23	金	ごはん	鯖、味噌、油揚げ、鶏肉	梅干し、ひじき、人参、さやいんげん	米、三温糖、じゃがいも、こんにゃく	オレンジ
		鯖の梅味噌焼き	(牛乳)	大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ	サラダ油、三温糖、片栗粉	牛乳
		じゃがいもとひじきのほっこり		(ごぼう)	(サラダ油)	ごぼうチップス
		のっぺい汁				牛乳
24	土	チキンカレー	鶏肉	玉葱、人参、バナナ	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ	市販菓子
		バナナ				お茶
						市販菓子
						お茶
26	月	ごはん	豚肉、カレイ、味噌、青のり	ねぎ、人参、小松菜、ひじき、大根	米、小麦粉、サラダ油、三温糖、ごま油	ウエハース
		カレイの磯辺揚げ	(牛乳)	わかめ、ごぼう、ねぎ	(ポップコーン、サラダ油)	牛乳
		小松菜の鉄分たっぷり炒め				ポップコーン
		大根とごぼうの味噌汁				牛乳
27	火	味噌ラーメン	豚肉、鶏卵、鶏手羽元	コーン、もやし、人参、キャベツ、にら	中華めん、三温糖、サラダ油	バナナチップス
		千草焼き	ツナ缶、味噌	りんご	(ベーキングパウダー、薄力粉、	牛乳
		りんご	(豆乳、ヨーグルト、牛乳)		バター、三温糖)	クッキー
						ヨーグルト
28	水	ごはん	ホキ、牛乳、厚揚げ、味噌	人参、きゅうり、パプリカ、白菜、ねぎ	米、薄力粉、パン粉、春雨、ごま、三温糖	バナナ
		ホキの香草パン粉焼き	(牛乳)	パセリ、バナナ	(じゃがいも、サラダ油)	牛乳
		春雨の酢の物				フライドポテト
		白菜と厚揚げの味噌汁				牛乳
29	木	ごはん	豚肉、大豆、豆腐、味噌	玉葱、ねぎ、人参、小松菜、もやし	米、片栗粉、上白糖、三温糖	コーンフレーク
		チーズダブル麻婆豆腐	チーズ、鶏手羽元、(牛乳)	パプリカ、わかめ、ねぎ	(三温糖)	牛乳
		小松菜ともやしの彩り和え		(粉寒天)		ぶどうゼリー
		中華スープ				牛乳
30	金	ごはん	鯖、味噌、豆腐	レタス、切干し大根、しめじ、大根	米、片栗粉、サラダ油、	オレンジ
		鯖の竜田揚げ	(牛乳)	人参、えのき、わかめ、ねぎ	(麩、オリーブ油、三温糖)	牛乳
		切干大根のさっぱり和え				お麩ラスク
		豆腐とわかめの味噌汁				牛乳
31	土	中華丼	豚肉	玉葱、しいたけ、白菜、キャベツ、にら	米、片栗粉	市販菓子
		りんご		りんご		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
平均栄養価	550 kcal	20.5 g	17.2 g	70.4 g	445 kcal	16.6 g	15.9 g	56.0 g
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g

※1月の魚は、《赤魚、鯖、ホキ、鰯、鮭、カレイ、鯖、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。

