

献立表

2025年01月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 土	御飯.カレーライス	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/米、/カレー(レトルトパウチ)、/麦茶(浸出液)、/揚げせんべい、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,せんべい	378(338) 6.6(6.0) 12.1(9.6) 1.3(1.1)
06 月	御飯.ツナカレー.パンサン スー.オレンジ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/米、/ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレーパウダー、油、ウスターソース、/はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ビスケット、	◎麦茶,◎せんべい,麦茶,ビスケット	483(425) 11.2(9.7) 13.0(10.5) 5.9(4.7)
07 火	親子丼.茹で野菜サラダ. 七草スー.みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、みりん、焼きのり、水、ほんだし、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/ベーコン、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,コーンフレーク	567(474) 21.7(17.5) 16.5(11.3) 3.3(2.5)
08 水	御飯.鮭の塩焼き.ひじきの 煮物.みそ汁(キャベツ・え のき).バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、/キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ラスク	552(507) 24.6(21.8) 17.5(16.9) 4.6(3.9)
09 木	ジャンバラヤ.マカロニサラ ダ.野菜スー.みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,チーズ蒸しパン	608(542) 17.2(15.7) 20.1(17.7) 2.8(2.1)
10 金	御飯.豚肉と野菜のみそ煮. 白菜のごま和え.麩のすま し汁.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/焼ふ(車ふ)、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	566(541) 19.0(17.6) 17.0(16.6) 3.7(3.2)
11 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
13 月	成人の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
14 火	食パン.タンメン.揚げぎょ うざいりご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/ぎょうざ(冷凍)、油、/りんご、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	644(524) 26.0(20.4) 20.6(13.2) 7.1(5.5)
15 水	御飯.筑前煮.フロッコリーと コーンのソテー.かき玉汁. オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、/フロッコリー、コーン缶、油、食塩、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,いちごジャムサンド	552(514) 22.5(19.9) 13.6(13.6) 5.6(4.5)
16 木	御飯.白身魚のフライ.もや しのおひたし.豆腐みそ汁 (なめこ・わかめ).バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おやつ焼きそば	548(466) 25.5(21.5) 17.0(14.6) 4.3(3.1)
17 金	中華どんぶり.春雨サラダ. 中華スー(チンゲン菜・ ねぎ).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/あんまん・中華風まんじゅう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,あんまん	561(532) 19.3(17.5) 13.4(13.5) 3.7(3.2)
18 土	おにぎり.メンチカツ.バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
20 月	御飯.マーボー豆腐.小松菜 のおかかあえ.わかめスー .みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/カットわかめ、だいこん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、中華だしの素、/みかん、/牛乳、/さつまいも、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,焼き芋	576(501) 20.6(18.2) 16.3(14.5) 5.0(3.6)

献立表

2025年01月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 火	食パン、肉うどん、ちくわ磯 辺揚げ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれん そう、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、／ちくわ、あ おのり、小麦粉、水、油、／バナナ、／牛乳、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、 水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おい なりさん	641(519) 27.2(21.3) 21.7(14.5) 4.5(3.6)
22 水	御飯、煮込みハンバーグ、カ リフラワーとコーンのサラ ダ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食 塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／カリフラワー、ブロッ コリー、にんじん、コーン缶、酢、油、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、にんじん、たま ねぎ、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ・スパゲティー、きな 粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、マカロニき な粉	617(572) 24.8(21.9) 22.1(20.5) 4.8(3.9)
23 木	御飯、かじきの中華煮、ほう れん草のナムル、みそ汁(も やし・あげ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／かじき、しょうが、酒、片栗粉、油、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、しいたけ、油、水、ケチャップ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、片 栗粉、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、／もやし、油揚げ、 カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／コッ ペパン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、コッペパン (ジャム・マーガリ ン)	552(485) 21.7(18.8) 17.1(13.9) 4.0(3.2)
24 金	御飯、鶏の唐揚げ、もやしと わかめのナムル、みそ汁(こ まつな・なめこ)、りんご	ビスケット、／牛乳、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／こまつな、 なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／りんご、／麦茶(浸出液)、／ 元気ヨーグルト、／星っこ、	◎ビスケット、◎牛 乳、麦茶、ヨーグル ト、星せんべい	476(442) 23.9(19.9) 15.4(11.8) 2.5(2.3)
25 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
27 月	御飯、はんぺんのチーズフ ライ、小松菜の和え物、みそ 汁(はくさい・にんじん)、バ ナナ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／塩せんべい、／米、／チーズサンドはん ぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、／こまつな、にんじん、コーン缶、 しょうゆ、砂糖、／はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／ バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア)、メープルシ ロップ、	◎牛乳、◎サブレ、 ◎せんべい、牛乳、 ホットケーキ・ココア	593(595) 20.5(19.1) 16.9(18.1) 3.2(2.7)
28 火	ロールパン、五目焼きそば、 三色サラダ、白菜スープ、オ レンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／豚肉(もも・脂身付)、キャベ ツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、 焼きそばめん、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／ はくさい、にんじん、油、水、中華だしの素、食塩、／オレンジ、／牛乳、／さつ まいも、油、食塩、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、さつ まいチップ	487(421) 18.6(15.2) 21.4(15.1) 5.7(4.6)
29 水	御飯、さけの西京焼き、れん こんきんぴら、豆腐まし 汁(ねぎ)、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、米みそ(甘みそ)、みりん、砂糖、／ごぼう、 れんこん、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、ねぎ、水、 しょうゆ、食塩、ほんだし、／みかん、／牛乳、／ホットケーキ粉、かぼちゃ、無 塩バター、牛乳、砂糖、卵、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、かぼちゃ のケーキ	546(509) 25.8(21.9) 16.4(15.7) 3.6(2.9)
30 木	御飯、鶏肉の照り焼き、ほう れん草のごま和え(人参)、 みそ汁(チンゲン菜・だい こん)、りんご	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／ほうれん そう、にんじん、しょうゆ、ごま、／チンゲンサイ、だいこん、水、米みそ(淡色辛 みそ)、ほんだし、／りんご、／ジョアブレン、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、ジョア、あられせ んべい	499(494) 20.5(20.2) 11.0(12.5) 3.1(2.4)
31 金	御飯、ポークカレー、大根と ツナのあえ物、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、ウスターソース、牛乳、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油 漬缶、マヨネーズ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ウエハース、／プリン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ウエハー ス、プリン	664(642) 22.0(21.0) 29.3(27.4) 5.6(4.8)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

あけましておめでとうございます。ご家族で充実した年末年始を過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、

朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



～1月献立より～

春の七草とは、せり、なずな(ぺんぺん草)、ごぎょう(母子草)、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の七種類の野草・野菜のことです。

七草を入れたお粥を七草がゆと言ひ、おせち料理で疲れた胃を休める、冬場に不足しがちな栄養を補う等の意味があります。

給食では、食べやすいようにかぶと大根を使った『七草スープ』を提供します。

