

献立表

2025年01月

持田保育園

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
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)、/カルテツおさかなサブレ、/米、/ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、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,◎サブレ、 麦茶,ビスケット	483(457) 11.2(9.9) 13.0(13.5) 5.9(4.9)
07 火	ミートスパゲティ.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、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/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	525(437) 19.9(16.0) 16.7(11.4) 5.7(4.3)
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 ト,牛乳,シュガート トースト	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、/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おからドーナツ	647(571) 16.7(15.3) 25.0(21.6) 3.8(2.8)
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 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	タンメン.揚げぎょうざ.りん ご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、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	678(530) 28.5(21.6) 26.2(17.0) 6.1(4.7)
15 水	御飯.ひき肉カレー.もやし とわかめのナムル.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、/オレンジ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳,◎ビスケット ト,牛乳,いちごジャ ムサンド	615(564) 20.3(18.3) 21.2(19.6) 7.4(6.0)
16 木	御飯.筑前煮.フロッキーと コーンのソテー.かき玉汁. バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/ブロッコリー、コーン缶、油、食塩、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/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	552(487) 21.8(19.0) 16.3(14.1) 5.5(4.1)
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 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、/カルテツおさかなサブレ、/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,◎サブレ、 牛乳,焼き芋	576(533) 20.6(18.4) 16.3(17.5) 5.0(3.8)

献立表

2025年01月

持田保育園

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	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、／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、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	459(394) 19.4(15.8) 13.6(8.7) 3.0(2.4)
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	618(572) 24.9(22.0) 22.1(20.5) 4.9(4.0)
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(ブルーベリー)	552(485) 21.7(18.8) 17.1(13.9) 4.0(3.2)
24 金	御飯、ポークカレー、大根とツナのあえ物、りんご	ビスケット、／牛乳、／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、／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	557(511) 16.8(14.3) 24.3(18.9) 5.8(5.1)
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、／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(ビュココア)、メープルシロップ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ・ココア(ホイップ)	605(567) 20.6(18.5) 18.0(18.9) 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、さつまいもチップ	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、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)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／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、／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	549(528) 27.5(24.8) 17.8(18.1) 2.7(2.3)

※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。

