

献立表

2025年01月

長野保育園

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)、/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	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.みぞ汁(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 トースト	552(507) 24.6(21.8) 17.5(16.9) 4.6(3.9)
09 木	御飯.豚肉と野菜のみぞ煮. 白菜のごま和え.麩のすま し汁.オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/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、/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	585(529) 19.1(17.3) 20.1(17.7) 4.3(3.4)
10 金	ジャンバラヤ.マカロニサラ ダ.野菜スー.みかん	牛乳、/ビスケット、/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、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット ト,牛乳,野菜かり んとう	627(583) 16.6(15.7) 21.9(20.6) 3.2(2.7)
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	御飯.ひき肉カレー.もやし の和え物.りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、こまつな、食塩、/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	601(512) 18.2(14.8) 19.1(13.2) 6.0(4.8)
15 水	御飯.筑前煮.フロッキーと コーンのソテー.中華スー プ(チンゲン菜・ねぎ).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、/フロッキー、コーン缶、油、食塩、/チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、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 ト,牛乳,マカロニき な粉	516(486) 21.1(18.7) 12.2(12.5) 5.9(4.7)
16 木	御飯.白身魚のフライ.もやし のおひたし.豆腐みぞ汁 (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、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	544(463) 24.9(21.1) 16.5(14.2) 4.3(3.2)
17 金	中華どんぶり.春雨サラダ. かき玉汁.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、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット ト,牛乳,選べるおや つ	523(501) 19.7(17.7) 12.4(12.7) 2.3(2.1)
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 プ.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

長野保育園

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
21 火	御飯.ポークカレー.大根とツナのあえ物.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、しょうゆ、食塩、/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	742(605) 24.1(18.8) 27.7(19.5) 6.1(4.8)
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、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、/コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(ジャム・マーガリン)	581(553) 22.6(20.5) 20.9(19.8) 3.5(3.1)
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、/米、ごま油、ねぎ、ごま、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ねぎおなかおにぎり	603(532) 22.1(20.6) 17.2(14.1) 3.9(3.0)
24 金	肉うどん.ちくわ磯辺揚げ.りんご	ビスケット、/牛乳、/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、/りんご、/牛乳、/コッペパン、	◎ビスケット、◎牛乳、牛乳、コッペパン(あんこ・マーガリン)	534(414) 25.9(17.9) 21.9(14.1) 3.5(3.1)
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、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ホットケーキ	582(550) 20.4(18.2) 16.7(17.9) 3.1(2.6)
28 火	食パン.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、/食パン、/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、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	469(406) 18.2(14.9) 19.9(13.9) 6.3(5.1)
29 水	御飯.さけの西京焼き.れんこんきんぴら.豆腐すまし汁(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	タンメン.揚げぎょうざ.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/オレンジ、/牛乳、/ウエハース、/マシュマロ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ウエハース、マシュマロ	499(465) 22.2(19.4) 19.7(17.5) 5.5(4.5)

※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。

