

1月 献立表

令和7年1月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまドレサラダ みかん	クリームパン 麦茶	とりもも	冷)うどん ミニクリームパン	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり みかん	めんつゆ 焙煎ごまドレッシング
6 月	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	キャラメルスイートホト 牛乳	冷)骨取りサケ みそ 木綿豆腐 きゅうりにゅう	こめ さとう 黒ごま(すり) さつまいも だいたい油 バター	ほうれんそう にんじん わかめ はくさい	酒 みりん しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
7 火	豚丼 キャベツとしらすのポン酢和え 味噌汁 バナナ	七草おにぎり 牛乳	ぶたロース かまあげしらす 木綿豆腐 みそ きゅうりにゅう	こめ さとう ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ パナナ 七草	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし こしょう 味ぼん酢 かつお・昆布だし汁
8 水	ごはん 鶏肉のからあげ ポテトサラダ 味噌汁	手作りクッキー ぶどうジュース	鶏もも たまご ロースハム あぶらあげ みそ	こめ かたくり こむぎこ サラダ油 じゃがいも マヨネーズ バター さとう	にんじん きゅうり ねぶかねぎ はくさい ぶどうジュース	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ こしょう 食塩 穀物酢 ペーキングパウダー かつお・昆布だし汁
9 木	食パン 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	ソフトサラダ 麦茶	冷)骨取りタラ たまご パルメザンチーズ きゅうりにゅう	しよくぼん こむぎこ サラダ油 白ごま(すり) ごま油 ソフトサラダ	ブロッコリー にんじん コーン パレンシアオレンジ	トマトケチャップ こしょう 食塩 味ぼん酢 おろしにんにく
10 金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	のり英字ビスケット 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま きゅうりにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくり ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) のり英字ビスケット	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	コンソメ おろしにんにく しょうゆ 穀物酢 だし 鶏ガラスープ素 食塩
11 土	焼きそば バナナ 牛乳	ハッピーターン 牛乳	ぶたロース きゅうりにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ハッピーターン	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース
14 火	鶏肉とだいたいこん かぼちゃサラダ みかん	パウンドケーキ 牛乳	とりもも たまご きゅうりにゅう	冷)うどん マヨネーズ ホットケーキミックス さとう バター	だいたいこん こまつな しょうが かぼちゃ たまねぎ レーズン みかん	和風だし めんつゆ みりん こしょう 食塩
15 水	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草おひたし 味噌汁	ぱりんこ 牛乳	ぶたもも かつおぶし 木綿豆腐 あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう ぱりんこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん	ゆかり みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
16 木	ごはん さばの味噌煮 白菜のなめたけ和え バナナ すまし汁	ヨーグルトゼリー 麦茶	冷)骨取りサバ みそ ちくわ 木綿豆腐 ヨーグルト きゅうりにゅう ゼラチン	こめ さとう グラニューとう	しょうが なめたけ にんじん はくさい バナナ わかめ こまつな レモン	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
17 金	ハヤシライス ナムル 牛乳	あんぱん 麦茶	ぶたロース ロースハム きゅうりにゅう	こめ サラダ油 ごま油 白ごま(すり) あんぱん	たまねぎ にんじん しめじ もやし ほうれんそう	食塩 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ ハヤシルウ だし おろしにんにく しょうゆ
18 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	彩りかりんとう 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま きゅうりにゅう	こめ サラダ油 ごま油 彩りかりんとう	キャベツ ねぶかねぎ パレンシアオレンジ きくらげ	鶏ガラスープ素 オイスターソース こしょう しょうゆ 食塩

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
20 月	ごはん タラの磯辺揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	冷)骨取りタラ あぶらあげ ちくわ みそ きゅうりにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ だいたい油 サラダ油 さとう じゃがいも カルシウムせんべい	あおのり きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
21 火	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 大豆サラダ みかん 味噌汁	あんこのケーキ 牛乳	鶏もも だいたい あぶらあげ みそ きゅうりにゅう たまご	こめ かたくり さとう マヨネーズ ホットケーキミックス あん サラダ油	キャベツ コーン みかん たまねぎ しめじ	おろしにんにく 料理酒 しょうゆ 食塩 しょうゆ トマトケチャップ めんつゆ かつお・昆布だし汁
22 水	麦ごはん さわらの漬け焼き チンゲンサイとエノキの煮浸し 味噌汁	ビスケット 牛乳	さわら 木綿豆腐 みそ きゅうりにゅう	こめ おおむぎ さとう ビスケット	レモン チンゲンサイ えのきたけ にんじん キャベツ わかめ	みりん しょうゆ 塩こうじ 和風だし かつお・昆布だし汁
23 木	ごはん ブルコギ わかめサラダ 卵とトマトのスープ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも たまご ゼラチン きゅうりにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り)	たまねぎ もやし にんじん いら わかめ キャベツ こまつな トマト オレンジジュース みかんかん	しょうゆ おろしにんにく 味ぼん酢 鶏ガラスープ素 食塩
24 金	卵とじうどん じゃがいもとコーンのソテー バナナ	蒸しパン(ベーコン、コーン) 牛乳	とりもも たまご きゅうりにゅう ベーコン	冷)うどん かたくり じゃがいも バター ホットケーキミックス さとう サラダ油	ねぶかねぎ しいたけ しょうが たまねぎ コーン パナナ	和風だし みりん 料理酒 しょうゆ こしょう コンソメ
25 土	ナポリタン みかん コンソメスープ	あんぱん 牛乳	ベーコン きゅうりにゅう	スパゲッティ オリーブ油 あんぱん	たまねぎ ピーマン トマト缶 みかん キャベツ こまつな	トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
27 月	ごはん あじの煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	あじ(生) たまご みそ きゅうりにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) ハーベスト マシュマロ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし はくさい ねぶかねぎ	しょうゆ 料理酒 みりん 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
28 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁	クリームパン 牛乳	鶏もも チーズ 木綿豆腐 みそ きゅうりにゅう	こめ マーマレード マヨネーズ ミニクリームパン	ブロッコリー コーン はくさい だいこん	料理酒 しょうゆ 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
29 水	ごはん ミートローフ わかめとツナサラダ みかん コンソメスープ	麩のラスク 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく たまご チーズ まぐろ きゅうりにゅう	こめ パンこ サラダ油 さとう ごま油 やきふ バター グラニューとう	たまねぎ にんじん わかめ キャベツ コーン みかん はくさい こまつな	トマトケチャップ こしょう 食塩 ソース ぼん酢しょうゆ コンソメ
30 木	ロールパン 鮭のクリーム煮 キャベツのポン酢サラダ ミネストローネ	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	冷)骨取りサケ きゅうりにゅう ベーコン チーズ かまあげしらす	ロールパン こむぎこ サラダ油 ごま油 じゃがいも オリーブ油 め 白ごま(炒り)	はくさい にんじん キャベツ コーン たまねぎ トマト缶	コンソメ こしょう 食塩 味ぼん酢 おろしにんにく しょうゆ
31 金	麦ごはん ししゃものから揚げ 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳	ししゃも あつあげ みそ きなこ きゅうりにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ だいたい油 さとう マカロニ	だいこん はくさい わかめ にんじん	こしょう みりん しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁

*0・1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにヨーグルト・おせんべい・ビスケット等を提供しています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

栄養成分表				
年齢	栄養価 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	536	20.4	17.5	1.9
2歳児	441	16.4	14.4	1.4
1歳児	364	12.9	11.4	1.2