

# 献立表

令和7年1月

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
4 土	昼食	① ごはん ② 麩とわかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と豚ひき肉の煮物 ④ 粉ふき芋	米 焼麩(小町麩) 三温糖、油、片栗粉 じゃが芋	カットわかめ 豚ひき肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
6 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	ベーキングパウダー
7 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん	米、三温糖 油、三温糖 さつま芋、三温糖	焼きのり 木綿豆腐、カットわかめ 生鮭	玉ねぎ キャベツ、人参 レモン みかん	醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
8 水	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩
9 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ みかん	米、押麦 里芋 三温糖 油	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	大根、人参、ごぼう 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 みかん	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
10 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 油、米粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 大根 人参、ごぼう バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
11 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン	マフィン	牛乳		
14 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉 ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 人参、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油
15 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
17 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん	米 さつま芋、揚げ油、小麦粉 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう
18 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポングケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳(無調整)	いちごジャム	ベーキングパウダー
21 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん	米、三温糖 油、三温糖 さつま芋、三温糖	焼きのり 木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン みかん	醤油、みりん風 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
22 水	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ みかん	米、押麦 里芋 三温糖 油	木綿豆腐、油揚げ 鶏もも肉	大根、人参、ごぼう 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 みかん	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
24 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	米 油、米粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 大根 人参、ごぼう バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
25 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 かつお節	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン	マフィン	牛乳		
27 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	酢、醤油
28 火	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ グレープフルーツ	米 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 豚もも肉	切干大根 かぶ、人参 長ねぎ 白菜、ほうれん草 グレープフルーツ	醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 米みそ、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		ベーキングパウダー、醤油
29 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウイナー 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、人参 グレープフルーツ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳(無調整)、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
31 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん	米 さつま芋、揚げ油、小麦粉 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	21.8g	16.2g
今月の平均値	496kcal	21.3g	16.8g	563kcal	23.3g	17.9g