

令和7年1月



| 日 | 曜 | 午前 おやつ (乳児) | 献立名 | おやつ | 主な食材 | | | エネルギー (kcal) |
|----|---|----------------------|--|----------------------|---|---|--|------------------|
| | | | | | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力になる | 緑：調子を整える | |
| 4 | 土 | 牛乳 | ご飯 肉じゃが ほうれん草とちくわの胡麻和え 大根と玉ねぎの味噌汁 オレンジ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | ぶたもも 焼き竹輪 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 三温糖 | にんじん たまねぎ グリンピース水煮 ほうれんそう キャベツ だいこん 青ねぎ オレンジ | 乳児：432 幼児：479 |
| 6 | 月 | 飲むヨーグルト | さつまいもご飯 松風焼き 紅白なます お麩・えのき・小松菜の清汁 バナナ 麦茶 | 焼きビーフン 牛乳 | 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 淡色辛みそ ぶたもも 普通牛乳 | 精白米 さつまいも パン粉 三温糖 いりごま 調合油 焼きふ ビーフン ごま油 | たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな バナナ キャベツ ぶなしめじ | 乳児：582 幼児：664 |
| 7 | 火 | 牛乳 | ご飯 サケのタルタルチーズ焼き 白菜とわかめのかにかま和え なめこ・にら・豆腐の味噌汁 りんご 麦茶 | 七草粥 麦茶 | サケ 鶏卵 パルメザン チーズ かにかまぼこ 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏ひき肉 | 精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 いりごま | たまねぎ トマトケチャップ はくさい カットわかめ なめこ にら りんごせり | 乳児：439 幼児：488 |
| 8 | 水 | 野菜スティック(さつまいも) 麦茶 | ご飯 バーベキューチキン ジャコサラダ 白菜とじゃがいもの豆乳スープ オレンジ 麦茶 | メロンラスク 飲むヨーグルト | 若鶏もも しらす干し 調整豆乳 普通牛乳 ドリンクヨーグルト | 精白米 いりごま ごま油 調合油 三温糖 じゃがいも 食パン 有塩バター グラニュー糖 | 長ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ だいこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ オレンジ レモン果汁 | 乳児：573 幼児：676 |
| 9 | 木 | 牛乳 | ご飯 カレーのあんかけ がんもの煮物 豚汁 バナナ 麦茶 | カレーチーズ おにぎり 麦茶 | マガレイ がんもどき ぶたもも 淡色辛みそ プロセスチーズ | 精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 三温糖 さといも こんにゃく ごま油 有塩バター | たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ぶなしめじ 青ねぎ バナナ スイートコーン | 乳児：484 幼児：544 |
| 10 | 金 | 飲むヨーグルト | キャベツとたらこのスパゲティ かぼちゃのサラダ 中華風コーンスープ りんご 麦茶 | おからドーナツ 牛乳 | たらこ 鶏卵 おから 普通牛乳 | スパゲティ 調合油 有塩バター マヨネーズ 片栗粉 三温糖 | キャベツ たまねぎ くり かぼちゃ きゅうり コーンクリーム にんじん 青ねぎ 乾しいたけ りんご | 乳児：493 幼児：552 |
| 11 | 土 | 牛乳 | ご飯 いり鶏 もやしと油揚げのカレー炒め 豆腐としめじの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | 若鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 三温糖 ごま油 緑豆はるさめ 調合油 | にんじん れんこん ごぼう さやえんどう りょくとうもやし 青ねぎ ぶなしめじ たまねぎ バナナ | 乳児：489 幼児：551 |
| 13 | 月 | | 成人の日 | | | | | |
| 14 | 火 | 牛乳 | ご飯 冬野菜カレー キャベツとしめじのソテー 春雨・チンゲン菜のスープ りんご 麦茶 | みそたまごおにぎり 麦茶 | 若鶏もも 鶏卵 淡色辛みそ | 精白米 じゃがいも ごま油 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 | たまねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ ぶなしめじ スイートコーン チンゲンサイ りんご | 乳児：474 幼児：532 |
| 15 | 水 | 野菜スティック(さつまいも) 麦茶 | ご飯 サバの照り焼き 厚揚げのマーボー風煮 もやしとわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶 | 小豆クッキー 飲むヨーグルト | サバ 生揚げ ぶたひき肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ 鶏卵 ゆで小豆 缶詰 ドリンクヨーグルト | 精白米 三温糖 調合油 ごま油 片栗粉 無塩バター | しょうが にんじん 青ねぎ にんにく りょくとうもやし カットわかめ たまねぎ オレンジ | 乳児：554 幼児：653 |
| 16 | 木 | 牛乳 | タンメン さつまいものマーマレード煮 切り干し大根の酢味噌和え バナナ 麦茶 | おかわかめおにぎり 麦茶 | ぶたもも かまぼこ 淡色辛みそ かつお節 | 中華めん 調合油 ごま油 さつまいも 三温糖 精白米 | たまねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし マーマレード 切干しだいこん えのきたけ こまつな バナナ カットわかめ | 乳児：421 幼児：465 |
| 17 | 金 | 飲むヨーグルト | ご飯 煮込みハンバーグ パスタのごまドレサラダ かぶとほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶 | 塩こんぶいもち 牛乳 | ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳 油揚げ 淡色辛みそ パルメザンチーズ | 精白米 パン粉 調合油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖 いりごま じゃがいも 片栗粉 | たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ きゅうり スイートコーン かぶ ほうれんそう りんご 塩昆布 | 乳児：536 幼児：606 |
| 18 | 土 | 牛乳 | ご飯 肉じゃが ほうれん草とちくわの胡麻和え 大根と玉ねぎの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | ぶたもも 焼き竹輪 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 三温糖 | にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう キャベツ だいこん 青ねぎ バナナ | 乳児：448 幼児：499 |
| 20 | 月 | 飲むヨーグルト | さつまいもご飯 松風焼き 紅白なます お麩・えのき・小松菜の清汁 バナナ 麦茶 | きなこホイップサンド 牛乳 | 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 淡色辛みそ ホイップクリーム きな粉 普通牛乳 | 精白米 さつまいも パン粉 三温糖 いりごま 調合油 焼きふ 食パン 砂糖 | たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな バナナ | 乳児：544 幼児：616 |

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|--------------------|---|--|--|------------------|
| 21 | 火 | 牛乳 | ご飯 サケのタルタルチーズ焼き 白菜とわかめのかにかま和え なめこ・にら・豆腐の味噌汁 りんご 麦茶 | 焼きおにぎり 麦茶 | サケ 鶏卵 パルメザン チーズ かにかまぼこ 木綿豆腐 淡色辛みそ | 精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 いりごま ごま油 | たまねぎ トマトケチャップ はくさい カットわかめ なめこ にら りんご | 乳児：438 幼児：487 |
| 22 | 水 | 食パン 麦茶 | ご飯 バーベキューチキン ジャコサラダ 白菜とじゃがいもの豆乳スープ オレンジ 麦茶 | メープルおさつ 飲むヨーグルト | 若鶏もも しらす干し 調整豆乳 ドリンクヨーグルト | 精白米 いりごま ごま油 調合油 三温糖 じゃがいも さつまいも メープルシロップ | 長ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ だいこん にんじん こまつな はくさい たまねぎ オレンジ | 乳児：494 幼児：577 |
| 23 | 木 | 牛乳 | キャベツとたらこのスパゲティ かぼちゃのサラダ 中華風コーンスープ バナナ 麦茶 | ビビンバ風おにぎり 麦茶 | たらこ 鶏卵 ぶたひき肉 | スパゲティ 調合油 有塩バター マヨネーズ 片栗粉 精白米 ごま油 三温糖 いりごま | キャベツ たまねぎ くり かぼちゃ きゅうり コーン クリーム にんじん 青ねぎ 乾しいたけ バナナ しょうが りょくとうもやし ほうれんそう | 乳児：448 幼児：498 |
| 24 | 金 | 飲むヨーグルト | ロールパン ムサカ ※ クヌピディ・ティガニト ファソラーダ ギリシャヨーグルト キウイフルーツ 麦茶 | スティックパン りんごジュース | ぶたひき肉 普通牛乳 プロセスチーズ 大豆 水煮 ヨーグルト 鶏卵 | ロールパン オリーブ油 じゃがいも 調合油 天ぷら粉 スティックパン | たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトソース カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんにく キウイフルーツ | 乳児：580 幼児：661 |
| 25 | 土 | 牛乳 | ご飯 いり鶏 もやしと油揚げのカレー炒め 豆腐としめじの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | 若鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 三温糖 ごま油 緑豆はるさめ 調合油 | にんじん れんこん ごぼう さやえんどう りょくとうもやし 青ねぎ ぶなしめじ たまねぎ バナナ | 乳児：489 幼児：551 |
| 27 | 月 | 飲むヨーグルト | ご飯 冬野菜カレー キャベツとしめじのソテー 春雨・チンゲン菜のスープ バナナ 麦茶 | 小松菜パウンドケーキ 牛乳 | 若鶏もも 鶏卵 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも ごま油 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 無塩バター | たまねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ ぶなしめじ スイートコーン チンゲンサイ バナナ こまつな | 乳児：510 幼児：574 |
| 28 | 火 | 牛乳 | ご飯 カレーのあんかけ がんもの煮物 豚汁 りんご 麦茶 | じゃこひじきおにぎり 麦茶 | マガレイ がんもどき ぶたもも(皮脂無) 淡色辛みそ 生しらす | 精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 三温糖 さといも こんにゃく ごま油 いりごま | たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ぶなしめじ 青ねぎ りんご 乾ひじき | 乳児：463 幼児：518 |
| 29 | 水 | 食パン 麦茶 | タンメン さつまいものマーマレード煮 切り干し大根の酢味噌和え オレンジ 麦茶 | ミニピザ 飲むヨーグルト | ぶたもも かまぼこ 淡色辛みそ プロセスチーズ ドリンクヨーグルト | 中華めん 調合油 ごま油 さつまいも 三温糖 ぎょうざの皮 オリーブ油 | たまねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし マーマレード 切干しだいこん えのきたけ こまつな オレンジ スイートコーン トマトソース 青ピーマン | 乳児：433 幼児：501 |
| 30 | 木 | 牛乳 | ご飯 サバの照り焼き 厚揚げのマーボー風煮 もやしとわかめの味噌汁 バナナ 麦茶 | きんぴらおにぎり 麦茶 | さば 生揚げ ぶたひき肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ | 精白米 三温糖 調合油 ごま油 片栗粉 | しょうが にんじん 青ねぎ にんにく りょくとうもやし カットわかめ たまねぎ バナナ ごぼう | 乳児：554 幼児：632 |
| 31 | 金 | 飲むヨーグルト | ご飯 煮込みハンバーグ パスタのごまドレサラダ かぶとほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶 | ささみとにんじんのチヂミ 牛乳 | ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳 油揚げ 淡色辛みそ 若鶏ささ身 | 精白米 パン粉 調合油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖 いりごま 薄力粉 ごま油 | たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ きゅうり スイートコーン かぶ ほうれんそう りんご えのきたけ | 乳児：575 幼児：654 |



※世界の料理 国：ギリシャ 料理名：ムサカ、クヌピディ・ティガニト、ファソラーダ、ギリシャヨーグルト

ムサカとは、じゃがいもとミートソースにベシャメルソースを重ね焼きにしたラザニアのようなもので、ギリシャの家庭料理の代表格です。クヌピディ・ティガニトとは、ギリシャ語でカリフラワーフリットの意味で、給食ではカリフラワーとブロッコリーをフリッターにしました。ファソラーダとは白インゲン豆のスープのことで、栄養価が高く、寒い日にぴったりのお腹がいっぱいになるスープのことです。給食では白インゲン豆の代わりに蒸し大豆を使用しました。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

| 区分 | エネルギー(g) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
|---------------|----------|--------|-------|
| 今月の平均給与栄養量 | 498 | 20.2 | 16.9 |
| 保育園における食事摂取基準 | 488 | 16~24 | 11~16 |

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

| 区分 | エネルギー(g) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
|---------------|----------|--------|-------|
| 今月の平均給与栄養量 | 564 | 22.4 | 18.9 |
| 保育園における食事摂取基準 | 583 | 19~29 | 13~19 |

☆献立は都合により一部変更する場合があります。