

2025年1月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
04 土	味噌ラーメン 南瓜の煮物 いちごジャム大豆ヨーグルト	558.1(513.3) 25.4(24.9) 12.5(12.3) 1.4(1.2)	生中華めん、砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、◎豆乳	かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、いちごジャム・低糖度、もやし、にんじん、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、本みりん	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
06 月	御飯 キーマカレー 切干大根のサラダ 高野豆腐とワカメのスープ	570.6(525.5) 20.9(21.1) 16.8(15.8) 2.5(2.0)	七分つき米、○さつまいも、○くり、○砂糖、砂糖、すりごま、ごま油	○豆乳、牛豚合いびき肉、ハム(みんなの食卓)、高野豆腐、◎豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレーウ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、洋風スープ、◎食塩	豆乳	豆乳 栗さつまきんとん	お正月おやつ
07 火	御飯 鮭の西京焼き マカロニポテトサラダ 玉ねぎと小松菜の味噌汁	503.6(467.8) 25.2(24.2) 10.9(10.8) 1.4(1.1)	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	○豆乳、さけ、淡色みそ、白みそ、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、○七草、にんじん、○かぶ・葉、○かぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、食塩、◎食塩、こしょう	豆乳	豆乳 七草粥	七草の日
08 水	御飯 豚肉と蓮根の五目炒め キャベツの昆布和え 厚揚げとなめこの味噌汁	441.1(385.6) 19.8(17.4) 12.1(11.1) 1.3(1.1)	七分つき米、しらたき、砂糖、ごま油、油、◎砂糖	○豆乳、豚こま切れ、生揚げ、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	○りんご、キャベツ、れんこん、なめこ、にんじん、万能ねぎ、しいたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 りんご	
09 木	ミートスパゲティ ブロッコリーのじゃこ和え 白菜ときのこのスープ	522.4(435.3) 24.8(20.9) 17.2(14.8) 1.9(1.9)	スパゲティ、○米粉、○砂糖、油、○なたね油、小麦粉、砂糖、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、牛豚合いびき肉、鶏もも皮なしこま切れ、しらす干し、◎麦みそ、◎かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、トマトピューレ、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんにく、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、洋風スープ、コンソメ	ミネラル味噌 スープ	豆乳 米粉のプレーン 蒸しパン	麺の日
10 金	御飯 白身魚のフライ マロニー中華サラダ 里芋の豚汁	531.6(462.6) 23.1(21.3) 14.3(12.2) 1.9(1.5)	七分つき米、さといも、パン粉、小麦粉、○砂糖、でん粉めん(乾)、○焼ふ、油、砂糖、ごま油	○豆乳、メルルーサ、豚肉肩ロース(細切り)、○無塩バター、淡色みそ、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、◎みかん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	豆乳 みかん	豆乳 お麩のパターラスク	
11 土	ハヤシライス 麩とワカメの酢の物 もやしとコーンのスープ	500.3(465.7) 17.3(17.4) 11.5(11.2) 2.0(1.5)	七分つき米、焼ふ、砂糖、油	○豆乳、豚こま切れ、ベーコン(みんなの食卓)、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、マッシュルーム、コーン(冷凍)、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ハヤシライス、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、洋風スープ、中華だしの素	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
14 火	十六穀ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 大根と豆苗の味噌汁	507.7(418.0) 28.5(23.6) 11.5(10.1) 1.9(1.8)	七分つき米、しらたき、五穀、砂糖、すりごま、◎オリーブ油	○豆乳、かたまり、木綿豆腐、淡色みそ、○するめ、○いわし(煮干し)、◎麦みそ、◎かつお節	ほうれん草、トウモロコシ(芽ばえ)、だいこん、にんじん、しめじ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩	ミネラル味噌 スープ	豆乳 食べる小魚、芋けんぴ、するめ	雑穀ごはん カミカミおやつ
15 水	御飯 かじりとり野菜(大根) 鶏の塩から揚げ シーザーサラダ キャベツとコーンのスープ	549.3(486.0) 24.3(21.3) 17.3(15.4) 1.3(1.1)	七分つき米、マヨネーズ、油、塩こんぶ、片栗粉、クルトン、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、カツケージチーズ、淡色みそ、ベーコン(みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト	○バナナ、レタス、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、洋風スープ、コンソメ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 バナナ	かじりとり野菜の日
16 木	全粒粉パン(未:ほうれん草パン) タンダーチキン さつま芋とりんごのサラダ 豆乳クラムチャウダー	494.4(428.8) 28.6(25.6) 16.6(14.8) 2.4(1.8)	さつまいも、パン、○七分つき米、マヨネーズ、米粉、はちみつ、◎ごま油、◎ごま、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、豆乳ヨーグルト(無糖)、えび、あさり、○ピザ用チーズ、ハム(みんなの食卓)、○しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、きゅうり、○万能ねぎ、レモン果汁	ケチャップ、○しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、カレー粉	豆乳	豆乳 ご飯ピザ	もちつき会(以上児) パンの日(ビジョンポスト)
17 金	お弁当の日		○食パン、○砂糖	○豆乳、○豆乳バター、○きな粉、◎豆乳	◎バナナ		豆乳 バナナ	豆乳 きなこトースト	お弁当の日
18 土	牛丼 カブとささ身の昆布サラダ キャベツとワカメの味噌汁	572.3(517.6) 25.1(24.1) 22.2(19.8) 1.5(1.2)	七分つき米、砂糖、ごま油	○豆乳、牛肉(肩ロース)細切り、鶏ささみ、淡色みそ、◎豆乳	たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、かぶ・葉、しいたけ、塩こんぶ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
20 月	御飯 鶏の照り焼き(玉葱ソース) ひじきとさつま揚げの煮物 大根と水菜の味噌汁	503.3(451.3) 26.9(25.2) 12.9(12.3) 1.9(1.5)	七分つき米、○米粉、○砂糖、○なたね油、砂糖、ごま油、油	○豆乳、鶏もも肉、クッキングペーパー(大豆)、○ゆであずき、淡色みそ、さつま揚げ、油揚げ、◎豆乳	だいこん、えのきたけ、にんじん、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	豆乳	豆乳 米粉のあずき蒸しパン	
21 火	塩野菜ラーメン ブロッコリーのゴマ酢和え ママレード大豆ヨーグルト	495.9(431.6) 22.6(21.3) 11.5(10.9) 2.2(1.8)	生中華めん、○ロールパン、砂糖、油、すりごま	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(もも)、ちくわ、○ウインナー(みんなの食卓)、◎豆乳	ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、○キャベツ、ママレードジャム、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、○食塩	豆乳	豆乳 ミニホットドッグ	麺の日
22 水	御飯(手作り小松菜ふりかけ) かじきのカレー塩こんぶ焼き キャベツソテー さつま芋とネギの味噌汁	464.1(423.3) 23.4(21.3) 12.6(11.8) 1.5(1.3)	七分つき米、さつまいも、塩こんぶ、なたね油、砂糖、ごま、ごま油、◎砂糖	○豆乳、かじき、ベーコン(みんなの食卓)、淡色みそ、しらす干し、◎大豆ヨーグルト	○メロゴールド、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 メロゴールド	季節のごはん (手作りふりかけ)
23 木	御飯 れんこん春巻き コールスローサラダ ワンタンと海苔のスープ	525.7(464.0) 20.1(18.2) 16.5(15.7) 1.3(1.5)	七分つき米、春巻きの皮、ワンタンの皮、○砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム(みんなの食卓)、◎麦みそ、◎かつお節	キャベツ、たまねぎ、れんこん、○いちご、きゅうり、○いちごジャム・低糖度、ねぎ、しいたけ、焼きのり、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、オイスターソース、食塩、洋風スープ、中華だしの素	ミネラル味噌 スープ	豆乳 いちごヨーグルト	
24 金	御飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 鶏と雑穀のスープ(サムゲタン風)	531.2(476.1) 25.0(22.9) 19.1(16.9) 1.0(0.8)	七分つき米、○ホットケーキ粉、五穀、油、○砂糖、すりごま、砂糖、○グラニュー糖	○豆乳、さば、○木綿豆腐、鶏もも皮なしこま切れ、◎おから、◎豆乳	ほうれん草、ねぎ、にんじん、くこの実、干しいたけ、にんにく、しょうが、◎りんご	昆布だし汁、しょうゆ、洋風スープ、中華だしの素、食塩	豆乳 りんご	豆乳 おから豆腐ドーナツ	
25 土	きのこうどん さつま芋サラダ 大豆ヨーグルト	484.4(447.3) 20.3(20.3) 11.9(11.5) 1.4(1.1)	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも皮なしこま切れ、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	ねぎ、だいこん、きゅうり、なめこ、えのきたけ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
27 月	御飯 鶏肉の香味焼き コロコロお豆と野菜サラダ キャベツと押麦のトマトスープ	482.7(436.0) 25.5(24.1) 14.3(13.5) 1.4(1.1)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、なたね油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、クッキングペーパー(ミックス)、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	○みかん、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、ねぎ、レタス、たまねぎ、スプラウト	昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、洋風スープ、コンソメ、おろししょうが	豆乳	豆乳 みかん	
28 火	御飯 シュウマイ もやしと人参のナムル 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	562.0(467.0) 19.1(16.3) 14.9(13.0) 1.7(1.7)	七分つき米、○さつまいも、しゅうまいの皮、○水あめ、片栗粉、○砂糖、油、○ごま、砂糖、ごま油、ごま、◎オリーブ油	○豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、◎麦みそ、◎かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○しょうゆ、酢、洋風スープ、中華だしの素、おろしにんにく	ミネラル味噌 スープ	豆乳 大学芋	
29 水	御飯 ぶりの照り焼き 大豆の五目煮 ほうれん草と油揚げの味噌汁	578.4(509.3) 25.4(22.1) 22.0(19.1) 1.9(1.6)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖、なたね油、◎砂糖	○豆乳、ぶり、クッキングペーパー(大豆)、米みそ(淡色辛みそ)、○豆乳バター、油揚げ、◎大豆ヨーグルト	にんじん、だいこん、ほうれん草、しいたけ、○バナナ、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 バナナケーキ	
30 木	ハチミツ豆乳パン(未:人参パン) 豆腐のグラタン 野菜スティックサラダ ワカメとコーンのスープ	514.5(497.4) 23.8(20.8) 21.5(18.0) 2.2(1.8)	○七分つき米、ロールパン、なたね油、小麦粉、砂糖、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、鶏ささみ(すじなし)、豆乳バター、◎きな粉	たまねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマトピューレ、コーン(冷凍)、えだまめ(むき枝豆国産)、○こんぶ佃煮、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、おろしにんにく、洋風スープ	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 昆布おにぎり	パンの日(スタイルブレッド)
31 金	御飯 ハンバーグ(リトアニア風) ポテトサラダ(リトアニア風) オニオンスープ	654.0(568.2) 23.7(22.1) 33.9(28.7) 1.4(1.0)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、玄米フレーク、小麦粉、砂糖	○豆乳、牛豚合いびき肉、牛乳、豆乳生クリーム、木綿豆腐、卵、豆乳、豆乳バター、ベーコン(みんなの食卓)、チーズ、ヨーグルト(低脂肪無糖)、◎豆乳	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、マッシュルーム、ビクルス、にんじん、○粉かんでん(イナアガー)、グリーンピース(冷凍)、にんにく、◎オレンジ	コンソメ、食塩、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう	豆乳 オレンジ	豆乳 りんごゼリー	世界の料理(リトアニア風) 某チェーン店で話題のメニューをオリジナルで!

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
 ※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。 ※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
 ※おやつに使用する食パンは、全粒粉食パン(卵乳不使用の無添加パン)です。
 ★7月まで使用していた豆乳ヨーグルトが、納品業者で終売のため、大豆ヨーグルトに変更になりました。