

# 2025年 1月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

|       |            |           |          |
|-------|------------|-----------|----------|
| 3歳以上児 | 熱量：599kcal | 蛋白質：22.9g | 脂質：16.7g |
| 3歳未満児 | 熱量：478kcal | 蛋白質：18.1g | 脂質：12.6g |

| 日          | 主食   | 汁物  | 主菜  | 副菜  | 午後おやつ                                   | 備考   |
|------------|--|---|---|---|---|--|
| 月 27       | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>白菜、人参<br>玉葱、あおさ<br>味噌、だし                 | 魚の香草焼き<br>ムキカレイ<br>玉葱、青じそ<br>酒、塩、醤油、油                   | 切干大根煮<br>切干大根、人参、小松菜、干椎茸<br>高野豆腐、砂糖、醤油、だし、油   | きつねおにぎり<br>白米、油揚げ、長ねぎ<br>ごま、砂糖、醤油       | AMフルーン                                     |
|            |  |   |   | ごまフロッキー・人参S                                   | ごぼうS                                    |  |
| 火 14<br>28 | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>かぶ、油揚げ<br>人参、絹さや<br>味噌、だし                | 焼豚<br>豚肉、長ねぎ<br>生姜、にんにく<br>酒、砂糖、醤油                      | 磯辺和え<br>小松菜、キャベツ<br>人参、海苔、醤油                  | チキンライスボール<br>白米、鶏肉、玉葱、コーン<br>塩、ケチャップ、油  | 14日AMフルーン<br>28日AMさつまいも                    |
|            |  |   |   | 大根煮・ごぼうS                                      | 大根S                                     |  |
| 水 15<br>29 | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>えのき茸、大根<br>人参、小松菜<br>味噌、だし               | 揚げ魚の麻婆あんかけ<br>赤魚、豚挽肉、長ねぎ<br>にんにく、生姜、片栗粉<br>砂糖、醤油、味噌、揚げ油 | 南瓜のごま和え<br>南瓜、人参、ブロッコリー<br>ごま、砂糖、醤油           | ミルク葛餅<br>牛乳、砂糖、片栗粉<br>きな粉               | AMじゃがいも                                    |
|            |  |   |   | かぶ煮・人参S                                       | ごぼうS                                    |  |
| 木 16<br>30 | 炊き込みがけフラワー<br>白米、カリフラワー<br>鶏肉、コーン<br>カレー粉、塩、醤油 | 豆乳味噌汁<br>豚挽肉、もやし、人参<br>にら、チンゲン菜<br>豆乳、味噌、だし、ごま油 | 鮭のおろしソース<br>サケ、大根<br>青じそ、だし<br>酒、砂糖、塩、醤油                | 春雨和え<br>春雨、小松菜<br>人参、ごま、塩、醤油                  | れんこんやくボール<br>白米、蓮根、糸蒟蒻<br>厚揚げ、砂糖、醤油、ごま油 | AMかぼちゃ                                     |
|            |  |   |   | さつまいも煮・大根S                                    | 小魚                                      |  |
| 金 17<br>31 | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>大根、人参<br>なめこ、長ねぎ<br>味噌、だし                | 鶏のから揚げ<br>鶏肉、にんにく、生姜<br>酒、醤油、片栗粉<br>揚げ油                 | 大徳寺なます<br>小松菜、人参、干椎茸、蒟蒻<br>油揚げ、ごま、砂糖、酢、醤油     | ホットケーキ<br>小麦粉、バター、BP、砂糖<br>牛乳、スキムミルク、油  | AMさつまいも                                    |
|            |  |   |   | ロースト南瓜・人参S                                    | ごぼうS                                    |  |
| 土 4<br>18  | 鶏南うどん<br>乾麺、鶏肉、大根、しめじ、人参、長ねぎ<br>塩、醤油、だし        |   |   | 和え物<br>小松菜、もやし、人参<br>塩、醤油                     | わかめおにぎり<br>白米<br>炊き込みわかめ                | AMフルーン                                     |
|            |  |   |   | ローストポテト・人参S                                   | 大根S                                     |  |
| 月 6<br>20  | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>麩、人参<br>大根、あおさ<br>味噌、だし                  | 魚の塩焼き<br>サバ<br>塩  | ひじき煮<br>干ひじき、干椎茸、人参、鶏挽肉<br>小松菜、厚揚げ、砂糖、醤油、だし、油 | チーズじゃが<br>じゃが芋、青海苔<br>チーズ、塩             | AMフルーン                                     |
|            |  |   |   | 大根煮・人参S                                       | ごぼうS                                    | AMじゃがいも                                    |
| 火 7<br>21  | 黒米<br>五分米、黒米                                   | 吸い物<br>しめじ、人参<br>玉葱、わかめ<br>塩、醤油、だし              | 松風焼き<br>鶏挽肉、玉葱、白ごま<br>酒、砂糖、味噌                           | 7日酢バス、柿なます、黒豆<br>田作り、煮しめ                      | 7日七草粥<br>白米、大根、人参<br>せり、かぶ、塩、だし         | 21日ピラフボール・人参S<br>白米、玉葱、人参、コーン<br>パセリ、バター、塩 |
|            |  |   |   | 21日炒りおなか和え<br>人参煮・大根S                         | 人参S                                     | AMさつまいも                                    |
| 水 8<br>22  | ごはん<br>五分米                                     | 豚汁<br>豚肉、玉葱、人参<br>里芋、あさつき<br>味噌、だし              | 魚の塩麹揚げ<br>ブリ、にんにく<br>塩麹、醤油、レモン汁<br>片栗粉、揚げ油              | ちりめん和え<br>ほうれん草、もやし<br>人参、ちりめん、醤油             | 8日肉まん<br>小麦粉、強力粉、豚挽肉<br>筍、玉葱、椎茸、BP      | 22日誕生会・ケーキ<br>小麦粉、バター<br>BP、砂糖、牛乳          |
|            |  |   |   | ロースト南瓜・ごぼうS                                   | 人参S                                     | 果物   |
| 木 9<br>23  | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>キャベツ、人参<br>油揚げ、わかめ<br>味噌、だし              | 魚の野菜ソース<br>トロカジキ<br>玉葱、人参、セロリ<br>にんにく、塩、醤油              | 卯の花<br>おから、鶏肉、人参、干椎茸、蒟蒻<br>長ねぎ、小松菜、醤油、砂糖、油    | 甘酢あんボール<br>白米、鶏レバー、片栗粉<br>長ねぎ、砂糖、酒、醤油   | AMかぼちゃ                                     |
|            |  |   |   | さつまいも煮・人参S                                    | 大根S                                     |  |
| 金 10<br>24 | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>豆腐、大根<br>人参、長ねぎ<br>味噌、だし                 | 豚の竜田蒲焼き<br>豚肉、にんにく、生姜<br>酒、砂糖、醤油、片栗粉<br>揚げ油             | ゆず味噌和え<br>白菜、人参、ゆず<br>味噌、砂糖、醤油                | ココアヨーグルトパン<br>小麦粉、ヨーグルト<br>BP、砂糖、ココア    | AMさつまいも                                    |
|            |  |   |   | 蓮根煮・大根S                                       | ごぼうS                                    |  |
| 土 11<br>25 | ごはん<br>五分米                                     | 味噌汁<br>玉葱、人参<br>大根、あおさ<br>味噌、だし                 | 鶏肉味噌焼き<br>鶏肉<br>酒、砂糖、味噌                                 | 和え物<br>小松菜、もやし、人参<br>鰹節、塩、醤油                  | ゆかりおにぎり<br>白米<br>ゆかり                    | AMフルーン                                     |
|            |  |   |   | さつま芋煮・人参S                                     | 大根S                                     |  |

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

## 焼豚（チャーシュー）

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋  
胡瓜、ブルーベリー雑穀菓子を使用予定です



11月に登場した焼豚ボールが大人気！



おかわりいっぱい（子ども）・焼豚だけで食べたい（職員）  
焼豚ボール美味しいから5個は食べられる（職員）  
期待にお応えして今月は焼豚を昼食に入れました！