

令和7年1月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
4	土	お弁当					お茶 クッキー	
6	月	なめしごはん みそ煮おでん おひたし	ごはん	さといも 板こんにやく さとう すりごま(白)	生揚げ ちくわ 花かつお	だいこん にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ	牛乳 きなこ餅	牛乳 おさつスナック
7	火	魚フライ 白菜スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	ブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ コーン缶	牛乳 ばりりんこ	牛乳 ハーベスト
8	水	すきやき 小松菜のナムル	ごはん	糸こんにやく 油 さとう ごま油 白ごま	牛肉 焼き豆腐	はくさい えのきたけ 根深ねぎ こまつな もやし にんじん	牛乳 たべっこBABY	牛乳 いちご蒸しパン
9	木	そばうどんぶり 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 油揚げ カットわかめ 煮干し チーズ	グリンピース(冷) たまねぎ	牛乳 ばかうけ(青のり)	牛乳 アスパラガスビスケット
10	金	鶏肉のトマト煮 れんこんサラダ★	ミルク ロール	油 さとう	鶏もも肉	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース(冷) トマト缶詰(ダイス) れんこん だいこん きゅうり にんじん	お茶 花三色	みかん ミレービスケット
11	土	とり南ばん プリン		干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 塩せんべい	
13	月	祝日 成人の日						
14	火	魚の味噌煮 田舎汁 チーズ	ごはん	板こんにやく さとう さといも	さかな 油揚げ 削り節 チーズ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ はくさい	牛乳 味ーかりんとう	りんご (あかい)は牛乳) ルヴァンプライム
15	水	豚肉の中華炒め わかめスープ	ごはん	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ もやし にんじん	牛乳 満月ボン	牛乳 ごぼうチップス
16	木	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	食パン	パン粉(乾) かたくり粉 油 じゃがいも	豚ひき肉 豆腐 卵 ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	お茶 田舎花あられ	牛乳 さやえんどう
17	金	筑前煮 みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 源氏パイ
18	土	ミートソーススパゲティ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 おかき	
20	月	うの花炒り 昆布あえ	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 塩昆布	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ キャベツ こまつな	牛乳 たべっこBABY	野菜ジュース 開口笑
21	火	鶏肉のトマト煮 れんこんサラダ★	ミルク ロール	油 さとう	鶏もも肉	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ グリンピース(冷) トマト缶詰(ダイス) れんこん だいこん きゅうり にんじん	お茶 味ーかりんとう	みかん ホワイトロリータ
22	水	カレーチャーハン 鶏のから揚げ 野菜スープ	ごはん	油 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース(冷) もやし キャベツ パセリ	お茶 ばりりんこ	お茶 ケーキ
23	木	そばうどんぶり 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 油揚げ カットわかめ 煮干し チーズ	グリンピース(冷) たまねぎ	牛乳 ばかうけ(青のり)	牛乳 カルシウム せんべい
24	金	すきやき 小松菜のナムル	ごはん	糸こんにやく 油 さとう ごま油 白ごま	牛肉 焼き豆腐	はくさい えのきたけ 根深ねぎ こまつな もやし にんじん	牛乳 花三色	牛乳 カナッペ (さつまいも)
25	土	とり南ばん プリン		干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 塩せんべい	
27	月	筑前煮 みそ汁	ごはん	板こんにやく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 田舎花あられ	牛乳 ぼたばた焼き
28	火	ゆかりごはん 豆腐の炒め物 さつま汁	ごはん	油 さとう さつまいも	豆腐 豚もも肉 花かつお 鶏もも肉 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ふるさとボン菓子
29	水	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	鶏もも肉	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり キャベツ コーン缶 にんじん	牛乳 きなこ餅	お茶 どらやき
30	木	魚の味噌煮 田舎汁 チーズ	ごはん	板こんにやく さとう さといも	さかな 油揚げ 削り節 チーズ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ はくさい	牛乳 満月ボン	牛乳 ばかうけ(青のり)
31	金	里芋と肉の揚げ煮 春雨スープ 味付け煮干	ロールパン	かたくり粉 油 さといも さとう はるさめ(乾)	鶏もも肉 ロースハム 味付け煮干	にんじん グリンピース(冷) はくさい さやえんどう	牛乳 ルヴァンプライム	お茶 みりん揚げ