

令和7年1月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

| 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 板こんにゃく 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 えのさたけ | 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 ぱりんこ | 牛乳 ハーベスト |
| 8 | 水 | すきやき 小松菜のナムル | ごはん | 糸こんにゃく 油 さとう ごま油 白ごま | 牛肉 焼き豆腐 | はくさい えのさたけ 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 | そぼろんぶり 合わせみそ汁 チーズ | ごはん | さとう かたくり粉 油 じやがいも | 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 | 板こんにゃく 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 えのさたけ 葉ねぎ はくさい | 牛乳 味一かりんとう | りんご (あかは牛乳) 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 えのさたけ もやし にんじん | 牛乳 満月ポン | 牛乳 ごぼうチップス |
| 16 | 木 | トマソースハンバーグ コンソメスープ | 食パン | パン粉(乾) かたくり粉 油 じやがいも | 豚ひき肉 豆腐 卵 ウインナー | たまねぎ ブロッコリー にんじん バセリ | 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 | 板こんにゃく 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 おかげ | |
| 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 味一かりんとう | みかん ホワイトローラータ |
| 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 じやがいも | 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 バセリ | お茶 ぱりんこ | お茶 ケーキ |
| 23 | 木 | そぼろんぶり 合わせみそ汁 チーズ | ごはん | さとう かたくり粉 油 じやがいも | 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 | 糸こんにゃく 油 さとう ごま油 白ごま | 牛肉 焼き豆腐 | はくさい えのさたけ 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 | 板こんにゃく 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 ぼたぼた焼き |
| 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 鶏もも肉 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 ふるさとポン菓子 |
| 29 | 水 | チキンカレー コーンサラダ★ | 麦ごはん | 油 じやがいも 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 | 板こんにゃく 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 えのさたけ 葉ねぎ はくさい | 牛乳 満月ポン | 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 |