

# 1月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	屋 食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質			
1	木		冬 休 み						
2	金		冬 休 み						
3	土		冬 休 み						
5	月	ビスケット 麦茶	ツナカレー ミニメンチカツ ブロッコリーおかか和え コンソメスープ	いちごゼリー ハッピーターン 牛乳	466kcal 15.6g	539kcal 18.7g	ツナ缶 かつお節 わかめ 牛乳 じゃがいも カレー粉 センベ い	ミニアスバラガスビスケット 米 和風ドレッシング 肉まん	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ
6	火	せんべい 麦茶	ビビンバ丼 餃子 春雨サラダ 中華スープ	肉まん 牛乳	540kcal 20.5g	599kcal 24.3g	豚ひき肉 ハム 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま油 香 しめじ	もやし 小松菜 にんじん 餃子 きゅうり ねぎ ほうれんそう
7	水	ヨーグルト 麦茶	スパゲティナポリタン オムレツ ほうれん草ソテー コンソメスープ	七草がゆ風 麦茶	386kcal 15.9g	430kcal 17.3g	プレーンヨーグルト ハム オム レツ	砂糖 スパゲティ サラダ油 米 しょうゆ	にんじん 玉ねぎ ビーマン ほ うれんそう とうもろこし 白菜 しめじ 大根 だいこん(葉)
8	木	せんべい 麦茶	ごはん 鶏のチーズ照り焼き 高野豆腐煮 ポテトサラダ みそ汁	ポップコーン 牛乳	533kcal 20.3g	590kcal 24.0g	鶏もも肉 ミックスチーズ 高野 豆腐 油揚げ 牛乳	せんべい 米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ポップコーン サラ ダ油	にんじん いんげん きゅうり キャベツ 玉ねぎ
9	金	ビスケット 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ パナナ みそ汁	コーンお好み焼き 牛乳	549kcal 19.0g	615kcal 22.8g	豚小間 豆腐 チーズ かつお節 牛乳	サブレ 米 サラダ油 ごま油 レッシング 小麦粉 マヨネーズ 牛乳	玉ねぎ おろししょうが キャベ ツ きゅうり にんじん パナナ なめこ ねぎ とうもろこし
10	土		おまかせメニュー						
12	月		成人の日						
13	火	せんべい 麦茶	ごはん ヤンニョムチキン ビーフン炒め みかん 中華スープ	あべかわマカロニ 牛乳	497kcal 18.2g	545kcal 21.4g	鶏もも肉 ハム きなこ 牛乳	せんべい 米 砂糖 じゃがいも パン ごま油 マカロニ	おろしにんにく にんじん チン ゲンサイ みかん 小松菜 えの き
14	水	ビスケット 麦茶	たぬきうどん とり天 ひじき煮 浅漬け	しらす入りおにぎり 麦茶	303kcal 14.1g	340kcal 17.0g	鶏むね肉 ひじき さつま揚げ しらす干し	カンパノマン幼児用ビスケット うどん 天かす 小麦粉 サラダ 油 砂糖 米 こま	ねぎ ほうれんそう にんじん きぬさや 白菜 キャベツ きゅ うり
15	木	ムース 麦茶	ごはん 肉豆腐 ミニコロッケ いんげんのごま和え みそ汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	499kcal 18.2g	590kcal 22.1g	牛乳 豚小間 豆腐 鶏卵 プ レーンヨーグルト	デザート&ムース(ピーチ味) う どん 天かす 小麦粉 サラダ 油 砂糖 米 こま	玉ねぎ 白菜 にんじん えのき いんげん キャベツ かぶ か ぶ・葉
16	金	せんべい 麦茶	ごはん れんこん入りつくね なめだけ和え 厚焼き卵 みそ汁	シュガートースト 牛乳	567kcal 22.9g	607kcal 26.8g	豚ひき肉 豆腐 厚焼きたまご わかめ 牛乳	せんべい 米 片栗粉 砂糖 食 パン マーガリン	れんこん おろししょうが もやし 小松菜 なめだけ 切り干し 大根 ねぎ
17	土		おまかせメニュー						
19	月	ビスケット 麦茶	カレーライス チキンナゲット 海藻サラダ コンソメスープ	だいやき 牛乳	439kcal 15.3g	646kcal 20.8g	豚小間 チキンナゲット 海藻 ミックス ツナ缶 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 サラダ油 片栗粉 すりごま ごま油 春雨 ホットケーキミッ クス 梅プルシロップ	玉ねぎ にんじん グリーンビー ズ 大根 もやし とうもろこし う
20	火	せんべい 麦茶	二色丼 スマイルポテト のり和え みそ汁	手作りプリン ビスコ 牛乳	627kcal 22.2g	683kcal 26.1g	豚ひき肉 鶏卵 のり 牛乳	せんべい 米 砂糖 サラダ油 ハッシュドポテト プリンの素 ビスコ	おろししょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ え のき
21	水	ヨーグルト 麦茶	焼きそば 春巻き ナムル 中華スープ	おかかおにぎり 麦茶	462kcal 14.6g	525kcal 15.7g	プレーンヨーグルト 豚小間 か つお節	砂糖 中華めん サラダ油 こま ごま油 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小 松菜 もやし チンゲンサイ とう もろこし
22	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ パナナ みそ汁	きな粉トースト 牛乳	579kcal 21.8g	653kcal 26.3g	鶏もも肉 ハム 油揚げ きなこ 牛乳	サブレ 米 マーマレード 春雨 マヨネーズ 食パン バター 砂 糖	にんにく きゅうり にんじん パナナ かぼちゃ 玉ねぎ
23	金	せんべい 麦茶	ごはん さばの味噌焼き 納豆 大根の金平 具だくさん汁	もも入りゼリー 牛乳	554kcal 21.6g	595kcal 25.6g	さば 納豆 豆腐 牛乳	せんべい 米 ごま油 砂糖 食 パン	大根 にんじん ごぼう ねぎ もも肉
24	土		おまかせメニュー						
26	月	ビスケット 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい 切干大根の中華和え 春雨スープ	ホットケーキ 牛乳	526kcal 17.3g	617kcal 21.0g	豚ひき肉 豆腐 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 サラダ油 片栗粉 すりごま ごま油 春雨 ホットケーキミッ クス メープルシロップ	玉ねぎ しだいけ たら 切り干 し大根 きゅうり にんじん チ ンゲンサイ とうもろこし
27	火	ムース 麦茶	けんちんうどん かき揚げ さつま芋煮 塩昆布和え	わかめおにぎり 麦茶	364kcal 10.2g	404kcal 11.5g	牛乳 豚小間 豆腐 塩昆布	デザート&ムース(ピーチ味) う どん きたいも サラダ油 天ぷ ら粉 さつまいも 砂糖 米	大根 にんじん ねぎ ごぼう 玉ねぎ 春雨 キャベツ きゅ うり
28	水	せんべい 麦茶	パン 煮込みハンバーグ こふき芋 ほうれん草のソテー コンソメスープ	お麩ラスココア 牛乳	491kcal 20.7g	538kcal 24.5g	豚ひき肉 豚ひき肉 牛乳	せんべい ロールパン パン粉 じゃがいも サラダ油 ふ・小町 糖 マーガリン	玉ねぎ マッシュルーム ほうれ んそう とうもろこし 大根 に んじん
29	木	ビスケット 麦茶	ごはん タラのコーンマヨ焼き マカロニソテー 花野菜サラダ 豚汁	フルーツヨーグルト 牛乳	431kcal 20.9g	496kcal 25.3g	たら 豚小間 豆腐 プレーン ヨーグルト 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 マヨネーズ マカロニ サラダ油 和風ドレッシング さといも 砂 糖	とうもろこし 玉ねぎ しめじ ビーマン カリフラワー フロッ コリー にんじん 大根 ねぎ
30	金	せんべい 麦茶	ごはん 鶏肉のカレー醤油焼き スパゲティサラダ パナナ みそ汁	コーンフレーク 牛乳	504kcal 17.6g	555kcal 20.7g	鶏もも肉 ハム わかめ 牛乳	せんべい 米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ じゃがいも コー ンフレーク	にんじん きゅうり パナナ 玉 ねぎ
31	土		おまかせメニュー						

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和7年度 イートランド編

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児11月平均	490kcal	18.2g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児11月平均	556kcal	21.7g