

1月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	朝 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	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子を ととのえる
1	木		冬 休 み						
2	金		冬 休 み						
3	土		冬 休 み						
5	月	ピスケット 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 ミニアスパラガスピスケット *じゃがいも カレールー 牛乳	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	ピビンハ丼 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 センペイ 米 砂糖 こま油 香辛料 和風ドレッシング 内 connaît 豚肉	ちやし 小松菜 にんじん 鮭子 せんべい うなぎ ねぎ はうねんそつ きゅうり	
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	フレッシュヨーグルト ハム オムレツ 砂糖 スパゲティ サラダ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン ほうれんそう とうもろこし 白菜 しめじ 大根 たいこん (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 油揚げ 牛乳 センペイ 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 さゅうり キャベツ 玉ねぎ おろししょうが キャベツ うなぎ ねぎ にんじん ナナフ	
9	金	ピスケット 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ バナナ みそ汁	コーンお好み焼き 牛乳	549kcal 19.0g	615kcal 22.8g	豚小間 牛乳 チーズ かつお節 タブレ 米 サラダ油 こまドレッシング 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ おろししょうが キャベツ うなぎ きゅうり にんじん ナナフ ぬめこ ねぎ どうもろこし	
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 ヤンニヨムチキン ピーフン炒め 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 センペイ 米 砂糖 こま ピーフン こま油 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	ピスケット 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 しゃらずだし アンパンマン幼児用ピスケット うどん 手つかず 小麦粉 サラダ油 うな油 砂糖 米 こま	ねぎ ほうれんそう にんじん えのき きゅうり にんじん えのき 白菜 キャベツ うなぎ	
15	木	ムース 麦茶	ごはん 肉豆腐 ミニコロッケ いんげんのごまあえ みそ汁	ヨーグルトケー キ 牛乳	499kcal 18.2g	590kcal 22.1g	牛乳 豆腐 小間 豆腐 鶏卵 フレーヌコロッケ ハム ポテト キーミック	デザート&ムース(ピーチ味) 米 砂糖 せんべい こま油 小豆 砂糖 食パン マーブル	玉ねぎ 白菜 にんじん えのき いんげん キャベツ かぶ かぶ ウラジロ
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 センペイ 米 片栗粉 砂糖 食パン マーブル	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	ピスケット 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	たいやき 牛乳	439kcal 15.3g	646kcal 20.8g	豚小間 チキンナゲット 海藻 ミックス タブレ 牛乳 ミニアスパラガスピスケット *じゃがいも サラダ油 カレーワ カレールー 和風ドレッシング	玉ねぎ にんじん グリーンピース 大根 もやし とうもろこし	
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 ピスコ 牛乳	627kcal 22.2g	683kcal 26.1g	豚ひき肉 鶏卵 のり 牛乳 センペイ 米 砂糖 カラダ油 ハッシュドポテト プリンの素 ピスコ	おろししょうが ほうれんそう にんじん えのき 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 ナフル 中華スープ	おかかおにぎり 麦茶	462kcal 14.6g	525kcal 15.7g	フレッシュヨーグルト 豚小間 かつお節 カラダ油 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 小秋葉 もやし テンゲンサイ とうもろこし	
22	木	ピスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ バナナ 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 センペイ 米 マーマレード サラダ油 食パン ハーブ カラダ油	にんにく きゅうり にんじん ナナフ 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 センペイ 米 こま油 砂糖 こま	せんべい 大根 にんじん こぼう ねぎ もも缶	
24	土		おまかせメニュー						
26	月	ピスケット 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ピスケット うどん サラダ油 片栗粉 すりこま こま油 香辛料 ホットケーキミックス	玉ねぎ しいたけ にら 切り干し 大根 キュウリ にんじん テンゲンサイ 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 豆腐 小間 豆腐 塩昆布 デザート&ムース(ピーチ味) うどん せんべい さといも サラダ油 食パン ハーブ カラダ油	にんじん さといも サラダ油 ふ・小間 ねぎ こぼう うなぎ きゅうり にんじん 春菊 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	お麩ラスクココア 牛乳	491kcal 20.7g	538kcal 24.5g	豚ひき肉 豚ひき肉 牛乳 センペイ ローラーパン パン粉 サラダ油 ふ・小間 ねぎ こぼう うなぎ きゅうり マッシュルーム	玉ねぎ ローラーパン パン粉 サラダ油 ふ・小間 ねぎ こぼう うなぎ きゅうり にんじん	
29	木	ピスケット 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 フレーン ヨーグルト 牛乳 ミニアスパラガスピスケット *じゃがいも サラダ油 和風ドレッシング さといも 豚肉	とうもろこし 玉ねぎ しめじ さといも サラダ油 ふ・小間 ねぎ みかん缶 ちち缶	
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 バナナ 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 センペイ 米 砂糖 スパゲティ ジャガイモ コーンフレーク	せんべい 米 砂糖 スパゲティ ジャガイモ コーンフレーク	
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 イートランド納

	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