令和7年　1月分

予定献立表

認定こども園吹上保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
4／土	スパゲティーナポリタン 野菜スープ りんご	マカロニ･スパゲッティ／大豆油／せんべい	パルメザンチーズ／ウィンナー／牛乳	玉葱／パセリ／青ピーマン／キャベツ／にんじん／りんご	牛乳 おかし
6／月	鱈のみそマヨ焼き れんこんのきんぴら 田舎汁 オレンジ	マヨネーズ(全卵型) ／薄力粉／三温糖／しらたき／じゃがいも／せんべい	まだら／米みそ(赤色辛みそ)／★かもめ竹輪／絹ごし豆腐／米みそ(甘みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／れんこん／青ピーマン／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
7／火	チキンカレー 七草スープ バナナ	じゃがいも／有塩バター／薄力粉／三温糖／せんべい	鶏肉モモ／脱脂粉乳／木綿豆腐／牛乳	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／かぶ／だいこん／バナナ	牛乳 おかし
8／水	豆腐のラザニア風 ひじきのサラダ ポテトスープ もものかんづめ	大豆油／薄力粉／有塩バター／パン粉(乾燥)／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)	木綿豆腐／豚ひき肉／牛乳200／ピザ用チーズ／ひじき／ベーコン	にんにく(りん茎)／にんじん／玉葱／かぶ／きゅうり／トマト／パセリ／もも(缶詰果肉)	お茶 おにぎり
9／木	鶏むね肉のチンジャオロース もやしのナムル トマト みそ汁（大根・油揚げ） ようなしのかんづめ	三温糖／ごま油／かたくり粉／大豆油／せんべい	鶏胸肉／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牧場の朝ヨーグルト	青ピーマン／たけのこ(ゆで)／しょうが／もやし／にんじん／トマト／だいこん／西洋なし(缶詰)	ヨーグルト おかし
10／金	大根のみそ煮込み ほうれん草のごま和え 雑煮風きしめん オレンジ	しらたき／ごま(いり) ／干しきしめん／マカロニ／三温糖	豚肉（薄切り）／生揚げ／焼き竹輪／米みそ(赤色辛みそ)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／なると／牛乳	だいこん／にんじん／グリンピース(冷凍)／ほうれんそう／キャベツ／ごぼう／バレンシアオレンジ	牛乳 みたらしマカロニ
11／土	わかめらーめん かぼちゃのミルク煮 バナナ	中華めん(生)／ごま油／有塩バター／三温糖／せんべい	豚肉（薄切り）／わかめ／牛乳200／牛乳	にんじん／はくさい／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／日本かぼちゃ／バナナ	牛乳 おかし
14／火	ほっけのみそ煮 ニラともやしの和え物 くず汁 りんご	かたくり粉／せんべい	縞ほっけ／米みそ(赤色辛みそ)／かつお缶詰油漬ﾌﾚｰｸ／豚肉（薄切り）／木綿豆腐／牛乳	ねぎ／にら／もやし／にんじん／しょうが／はくさい／なめこ／りんご	牛乳 おかし
15／水	肉どうふ 小松菜と油あげのおひたし みそ汁（玉ねぎ,じゃが芋） オレンジ	糸こんにゃく／じゃがいも／チョコシロップ／コーンフレーク	豚肉（薄切り）／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／ごぼう／干し椎茸／こまつな／バレンシアオレンジ／バナナ	牛乳 チョコバナナ
16／木	スペイン風オムレツ ポパイサラダ みそ汁（もやし・油あげ） パインのかんづめ	じゃがいも／有塩バター／せんべい	たまご／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	パセリ／玉葱／ほうれんそう／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍) ／にんじん／もやし／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
17／金	いちご煮ご飯 ミックスフライ 春雨ソテー わかめとコーンのサラダ きのこのすまし汁 デコポン	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／普通はるさめ(乾)／赤ちゃんのおしり	鶏胸肉／ウィンナー／わかめ／絹ごし豆腐／牛乳	しそ葉／にんじん／青ピーマン／きゅうり／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／レタス／えのきたけ／生しいたけ／デコポン　M	牛乳 赤ちゃんのおしり
18／土	肉みそスパゲッティー はくさいのスープ みかん	スパゲッティー／三温糖／かたくり粉／せんべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／鶏肉モモ／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／グリンピース(冷凍)／生しいたけ(菌床栽培、生)／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
20／月	ひきにくなっとう さつま揚げと大根の煮物 みそしる(たまごきゃべつ) バナナ	大豆油／三温糖／せんべい	ひき割り納豆／豚ひき肉／さつま揚げ／たまご／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／ぶなしめじ／だいこん／キャベツ／バナナ	牛乳 おかし

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
21／火	きのこのハヤシさん 豆ふとちんげん菜のスープ りんご	じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／上白糖	豚肉（薄切り）／クリーム(乳脂肪)／粉チーズ／ベーコン／木綿豆腐／わかめ／牛乳／牛乳200／たまご	にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／ぶなしめじ／エリンギ／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 ぷりん
22／水	ポークチャップ こふきいも せんぎりキャベツ クラムチャウダー グレープフルーツ	三温糖／じゃがいも／大豆油／有塩バター／薄力粉／ごはん	豚肉（薄切り）／ベーコン／あさり(缶詰､水煮)／牛乳／わかめ	玉葱／キャベツ／にんじん／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／パセリ／グレープフルーツ	お茶 わかめおにぎり
23／木	さばと野菜のカレーいため ちくわともやしの塩昆布和えチーズ みそ汁（なめこ・とうふ） みかん	ごま油／ごま(いり) ／せんべい	さば(水煮缶詰) ／★かもめ竹輪／塩昆布／キャンディーチーズ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)	玉葱／青ピーマン／にんじん／しょうが／もやし／なめこ／温州蜜柑(普通､生)／パイン50%果汁入り飲料	きになる野菜 おかし
24／金	豆腐ナゲット コールスローサラダ みそ汁（大根・油揚げ） バナナ	かたくり粉／マヨネーズ／せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	にんにく／しょうが／サラダ菜／キャベツ／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／にんじん／だいこん／バナナ	牛乳 おかし
25／土	豚汁うどん 白菜漬け ヨーグルト	干しうどん／糸こんにゃく／ごま油／せんべい	豚肉／米みそ／ヨーグルト／牛乳	にんじん／ぶなしめじ／キャベツ／大根／ねぎ／ごぼう／しょうが／はくさい／きゅうり	牛乳 おかし
27／月	レバーのからあげ スパゲティーサラダ みそしる(たまごきゃべつ) パインのかんづめ	薄力粉／大豆油／かたくり粉／マカロニ･スパゲッティ／マヨネーズ(全卵型) ／せんべい	豚肝臓／たまご／ロースハム／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／キャベツ／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
28／火	いかにもトマト ブロッコリーソテー みそ汁(じゃが芋･わかめ) りんご	三温糖／大豆油／有塩バター／じゃがいも／食パン(市販品)	するめいか／ウィンナー／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／しょうが／トマト缶詰(ホール) ／パセリ／ブロッコリー／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)／りんご／いちごジャム(低糖度)	牛乳 ジャムサンド
29／水	マーボー春雨 ささみのあえもの みそ汁（大根・油あげ） バナナ	普通はるさめ(乾)／かたくり粉／ごま油／上白糖／ごま(いり) ／せんべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／鶏若鶏肉ささ身／油揚げ／牛乳	にら／ねぎ／にんにく／しょうが／ほうれんそう／にんじん／だいこん／バナナ	牛乳 おかし
30／木	とりちり ゆで卵とポテトのサラダ みそ汁（ふのり・豆腐） みかん	かたくり粉／三温糖／ごま油／じゃがいも／大豆油／薄力粉	鶏成鶏肉胸(皮付き)／たまご／ふのり(素干し)／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳／豚ひき肉	ねぎ／にんにく／しょうが／きゅうり／にんじん／玉葱／サラダ菜／温州蜜柑(普通､生)／にら	牛乳 おかし
31／金	豚肉の生姜焼き 引き昆布の煮物 せんぎりキャベツ みそ汁（なめこ・とうふ） オレンジ	大豆油／三温糖／せんべい	引き昆布／さつま揚げ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	しょうが／青ピーマン／玉葱／にんじん／キャベツ／なめこ／こねぎ／バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
／					
／					
／					

月平均栄養価			
エネルギー	367 kcal	タンパク質	17.7 g
脂質	15.0 g	食塩相当量	2.5 g