



# 1月献立表



令和7年

西穂谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(高野豆腐・切干大根・小切麩) 肉じゃが 春雨の和え物 チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	高野豆腐 鶏肉 チーズ	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま油 ウエハース	干しいたけ 切干大根 昆布 玉ねぎ 人参 わかめ コーン わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん 殺菌酢 麦茶
6 月	しらす 麦茶	【小寒】幼児:鮭とごぼうのご飯 乳児:鮭ご飯 すまし汁(キャベツ・干しいたけ・小切麩) 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ しらす	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま 薄力粉	ごぼう 干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 育のり 大根 レーズン	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ みりん 殺菌酢 麦茶 ペーキングパウダー
7 火	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・しめじ・万能ねぎ) 鶏肉と野菜の炒め物 白菜サラダ ぶどうゼリー 麦茶	七草粥 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 切干大根 しめじ 万能ねぎ 昆布 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ コーン ぶどうジュース アガー かぶ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 塩 麦茶
8 水	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ(もやし・えのき巻・小松菜) 幼児:マーボー豆腐 乳児:豆腐のそぼろ煮 ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ピーマン ごま 薄力粉 いちごジャム	もやし えのき巻 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
9 木	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(大根・油揚げ・長ねぎ) 鶏肉の塩焼き なめたけ和え みかん 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 塩こうじ 砂糖 ウエハース	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 なめ豆 チンゲン菜 みかん りんごソース	水 こいちしようゆ 麦茶
10 金	蒸しじゃが芋 麦茶	あんかけうどん かぼちゃサラダ りんご 麦茶	【縁開き】おしるこ せんべい 麦茶	鶏肉 小豆	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ もち麦 茶 せんべい じゃが芋	白米 人参 干しいたけ ほうれん草 南瓜 グリンピース りんご	塩 こいちしようゆ 水 麦茶
11 土	ウエハース 麦茶	鶏ばる井 味噌汁(さとま芋・高野豆腐・チンゲン菜) キャベツのごま和え カッパヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 油 さつま芋 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ チンゲン菜 昆布 キャベツ もやし わかめご飯の素	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
14 火	大根煮 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー マカロニサラダ チーズ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ りんごジュース アガー 大根	水 カレールウ 塩 麦茶 こいちしようゆ シチュールウ
15 水	蒸しさとま芋 麦茶	野菜パン 冬野菜のスープ(人参・かぶ・小松菜) ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	キャロットハンケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ジョア 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 さつま芋	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
16 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・なめこ・チンゲン菜) たららの唐揚げ もやしの和風ドレッシング和え りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 フルーツパン	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 しょうが もやし キャベツ 人参 りんご 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶
17 金	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁(白菜・しめじ・万能ねぎ) 干草焼き ふろふき大根 オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 醤油バター	ゆかり 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリンピース オレンジ 人参	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
18 土	ウエハース 麦茶	鶏井 味噌汁(南瓜・人参・小切麩) キャベツのお浸し チーズ 麦茶	ふかしさとま芋 牛乳	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 小切麩 さつま芋 ウエハース	玉ねぎ 人参 干しいたけ 南瓜 昆布 キャベツ チンゲン菜	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶
20 月	しらす 麦茶	【大寒】人参しらすの混ぜご飯 幼児:根菜の味噌汁(ごぼう・人参・大根・万能ねぎ) 乳児:根菜の味噌汁(人参・大根・万能ねぎ) 鶏肉の塩焼き 小松菜とさとま揚げの煮浸し みかん 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さとま揚げ ヨーグルト 牛乳	米 強力粉 砂糖 油	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ みりん 麦茶 ペーキングパウダー
21 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ・にら) 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	厚揚げ 味噌 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ バネリ 大根	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 塩
22 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	幼児:カレーうどん 乳児:肉野菜うどん さとま芋サラダ りんご 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 ふりかけかつお	うどん 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース 昆布 レーズン りんご 南瓜	料理酒 こいちしようゆ みりん カレールウ 塩 水 麦茶
23 木	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(南瓜・キャベツ・えのき) 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	雲天ミルクプリン 量たべよ 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 ごま油 油 ミルクプリンの素 せんべい じゃが芋	干しいたけ 南瓜 キャベツ えのき巻 昆布 しょうが にんにく ひじき しらす 人参 グリンピース パナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩
24 金	人参煮 麦茶	豚井 味噌汁(白菜・小切麩・万能ねぎ) 切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	さとま芋米粥蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 米粉 さとま芋	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 切干大根 人参 きゅうり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 殺菌酢 麦茶 ペーキングパウダー
25 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さとま芋・油揚げ・わかめ) 鶏肉の五目煮 もやしの和え物 チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ かつお節	米 さつま芋 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ウエハース	干しいたけ わかめ 昆布 人参 白菜 グリンピース もやし 小松菜 コーン	水 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
27 月	しらす 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ(じゃが芋・人参・小松菜) トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	ツナチャーハン 牛乳	鶏肉 かつおフレーク 牛乳 しらす	スパゲティ 油 じゃが芋 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 小松菜 大根 わかめ りんご 長ねぎ コーン	こいちしようゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
28 火	人参煮 麦茶	黒米入りご飯 味噌汁(白菜・なめこ・長ねぎ) ちくわの玉子とじ チンゲン菜のマヨサラダ ジョア 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ジョア 豚肉 牛乳	米 黒米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま油	干しいたけ 白菜 なめこ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし にら	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 ペーキングパウダー こいちしようゆ 料理酒
29 水	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(かぶ・人参・ほうれん草) チキンミートボール 野菜炒め チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋	かぶ 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 麦茶
30 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・チンゲン菜) 幼児:さばの塩焼き 乳児:たら照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	味噌 さば 納豆 牛乳 たら	米 さつま芋 醤油バター ごま 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ えのき巻 チンゲン菜 昆布 白菜 人参 焼きのり りんご 大根	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 万能つゆ みりん
31 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁(しめじ・小切麩・小松菜) 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 せんべい じゃが芋	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 殺菌酢 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	569	20.6	16.4	270	1.5
児 平均量	589	21.4	15.8	263	1.5
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	498	17.9	12.5	246	1.2

☆図の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。  
 ☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。