

# 2025年 1月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料				
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他	
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが 和風マカロニサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	豚肉 ハム 豆腐 みそ 牛乳	ごはん ジャがいも 白滝 マカロニ 和風ドレッシング  コーンフレーク	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 なめこ ねぎ		
7	火	ミルク	ごはん	マーボー春雨 白菜とコーンのマヨ和え のつべい汁	牛乳 おからドーナツ	豚挽肉 みそ 鶏肉 牛乳 おから 豆乳	ごはん 春雨 ごま油 マヨネーズ 里芋 こんにゃく ミックス粉	にら ねぎ 椎茸 エリンギ こんにゃく しょうが 白菜 コーン缶 大根 小松菜 人参		
8	水	むぎ茶 マンナビスケット	ごはん	タラと白菜の蒸し物 さつまいものオレンジ煮 サラダブロックリー スライスチーズ / 牛乳	フルーツヨーグルト	タラ ベーコン  チーズ 牛乳 / ヨーグルト(スキム)	ごはん バター さつまいも ごま油	白菜 えのき オレンジジュース ブロックリー バナナ バイン缶		
9	木	やさしいジュース	ごはん	豚と大根の甘辛煮 れんごんのマヨ炒め キャベツの豆腐和え 牛乳	むぎ茶 クリームスバゲティ	豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 / スキムミルク	ごはん マヨネーズ すりごま ごま油 スバゲティ バター 小麦粉	大根 大根葉 ねぎ こんにゃく れんごん キャベツ 玉葱 しめじ ほうれん草		
10	金	むぎ茶 りんご	鮭ごはん	チキンソテー 切干大根の煮物 ほうれん草と卵のスープ	牛乳 パウムクーヘン	鶏肉 油揚げ さつまいも 卵 牛乳	ごはん さつまいも ごま油  パウムクーヘン	玉葱 しめじ ケチャップ 切干大根 人参 ほうれん草 えのき	イスターソース	
11	土			肉うどん みかん 牛乳	りんごジュース 純米せんべい	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん  純米せんべい	人参 ねぎ みかん  りんごジュース		
13	月	🌸 成人の日 🌸								
14	火	ポカリ	ごはん	かぼちゃシチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	鶏肉 スキム ウインナー ツナ 牛乳	ごはん 青しそドレッシング	かぼちゃ 玉葱 人参 大根 きゅうり みかん缶 / バナナ	シチュールウ	
15	水	やさしいジュース	ごはん	すき焼き風煮 ゆで卵 ほうれん草サラダ むぎ茶	牛乳 フライドさつまいも	豚肉 焼き豆腐 卵 ハム 牛乳	ごはん 白滝 ごま油 さつまいも	白菜 えのき ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 人参 コーン缶		
16	木	ミルク	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 白玉しるこ	鮭 大豆水煮 油揚げ みそ 牛乳 / 豆腐 あん スキムミルク	ごはん マヨネーズ ワンタンの皮 白玉粉	玉葱 ひじき 人参 椎茸 もやし にら		
17	金	むぎ茶 うずやきせん	わかめごはん	ほうれん草とツナの玉子焼き 根菜の甘酢和え 白菜のミルクスープ	牛乳 クリームパン	卵 ツナ 牛乳 ウインナー スキムミルク 牛乳	ごはん マヨネーズ さつまいも クリームパン	ほうれん草 玉葱 ケチャップ れんごん 白菜 玉葱 小松菜 しめじ		
18	土			ピラフ バナナ 牛乳	オレンジジュース ばかうけ	鶏肉 牛乳	ごはん ばかうけ	玉葱 人参 コーン缶 パセリ バナナ オレンジジュース		
20	月	りんごジュース	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ もも缶 牛乳	むぎ茶 みかん 鉄分ウエハース	鶏肉 ハム 牛乳	ごはん ジャがいも 小麦粉 コールスロードレッシング マヨネーズ  鉄分ウエハース	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ コーン缶 もも缶 みかん	カレーパウ	
21	火	飲むヨーグルト	ごはん	煮込みおでん かぼちゃサラダ バイン缶 ふりかけ	牛乳 フレンチトースト	ちくわ さつまいも ウインナー チーズ 牛乳 / スキムミルク 卵	ごはん ジャがいも こんにゃく マヨネーズ  食パン	大根 昆布 かぼちゃ きゅうり 人参 バイン缶	ふりかけ	
22	水	やさしいジュース	ごはん	豚と白菜の玉子どし さつまいも小松菜の煮物 かみかみおえ 牛乳	むぎ茶 こぎつねごはん	豚肉 卵 さつまいも さきいか 牛乳 / 油揚げ	ごはん ごま油 ごはん ごま	白菜 玉葱 しめじ 小松菜 大根 人参 きゅうり		
23	木	ミルク	ごはん	厚揚げの肉豆腐 さつまいもの甘辛焼き 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 むしばん	厚揚げ 豚肉 ハム 牛乳 豆乳 チーズ	ごはん さつまいも マヨネーズ 春雨 ミックス粉	玉葱 ねぎ えのき きゅうり コーン缶 わかめ 小松菜		
24	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	マグロカツ 白菜サラダ 洋風豚汁	牛乳 新潟仕込み(塩)	マグロカツ ハム 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん すりごま ごま油 ジャがいも 新潟仕込み(塩)	白菜 人参 大根 玉葱 キャベツ ケチャップ		
25	土			やきそば オレンジ 牛乳	ぶどうジュース カルシウムウエハース	豚肉 牛乳	やきそば麺 オレンジ	キャベツ オレンジ ぶどうジュース	ウスターソース	
27	月	やさしいジュース	ごはん	カレーポトフ シユウマイ イタリアンズバゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 クレープ	ウインナー シユウマイ ハム 牛乳 生クリーム	ごはん ジャがいも スバゲティ イタリアンドレッシング クレープの皮	玉葱 人参 白菜 バナナ いちご ストロベリーソース	カレー粉	
28	火	ポカリ	ごはん	洋風玉子焼き 白菜とツナのうま煮 大根ときゅうりの酢の物 牛乳	むぎ茶 りんご ばりんこ	卵 鶏挽肉 牛乳 ツナ 牛乳	ごはん ばりんこ	玉葱 人参 小松菜 白菜 大根 きゅうり りんご		
29	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さばのみそ煮 白和え ABCスープ	牛乳 ミルククッキー	さば みそ 豆腐 牛乳 スキムミルク 牛乳	ごはん ごま ABCマカロニ バター 小麦粉	しょうが ほうれん草 人参 ひじき キャベツ 玉葱 コーン缶 パセリ		
30	木	ミルク	ごはん	栄春さんびら ブロックリーと卵のサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 スイートポテト	豚肉 さつまいも 卵 ツナ みそ 豆乳 牛乳 / 牛乳	ごはん ごま マヨネーズ さつまいも バター ごはん 小麦粉 ごま	ごぼう 人参 ブロックリー 玉葱 かぼちゃ しめじ 小松菜		
31	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	鶏肉の中華揚げ 温野菜 かぼちゃの甘煮 バナナ / 牛乳	オレンジジュース カルシウムせんべい	鶏肉 牛乳	カルシウムせんべい	キャベツ にんじん コーン缶 かぼちゃ バナナ / オレンジジュース		
今月の平均値		以上児： エネルギー： 586 Kcal 未満児： エネルギー： 446 Kcal		たんぱく質： 21.5 g たんぱく質： 16.5 g	食塩相当量： 1.9 g 食塩相当量： 1.4 g	* 以上児も主食を入れた数値です。				

