

2025年1月

献立表

東かなまち保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 | |
|---------------|--|---------------------------------------|---|--|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | 熟と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 4 18 土 | ツナチャーハン ・春雨スープ | 米、はるさめ、ごま油 | 牛乳、ツナ油漬缶、チーズ | たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、あおのり | 鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう | 牛乳 ウエハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 559 kcal 18.2 g 16.2 g 2 g |
| 6 20 月 | おかかと菜っ葉の混ぜごはん ・かまぼこの清汁 豆腐のハンバーグ | 米、小麦粉、三温糖、押麦、パン粉、ごま油 | 牛乳、牛ひき肉、木綿豆腐、卵、かまぼこ、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、かつお節 | たまねぎ、えのきたけ、ごまつな、にんじん、万能ねぎ | 昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう | 牛乳 せんべい 牛乳 小倉蒸しパン | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 651 kcal 28.4 g 21.4 g 3 g |
| 7 21 火 | ゆかりごはん ・切干だいごのみそ汁 高野豆腐の八目煮 | 米、押麦、油、三温糖 | 鶏もも肉(皮付き)、卵、えび、油揚げ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳 | にんじん、たまねぎ、はくさい、だいごん、ほうれんそう、なす、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、切り干しだいごん、干しいたけ | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩 | 麦茶 ヨーグルト 麦茶 変わり七草粥 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 570 kcal 29.5 g 15.8 g 3 g |
| 8 22 水 | ロールパン ・チキンとトマトのスープ ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー | ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、三温糖 | 牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、ハム、脱脂粉乳、かつお節 | たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、ピーマン、セロリー、あおのり | 鳥がらだし汁、かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 みかん 牛乳 お好み焼き | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 631 kcal 28.4 g 27.6 g 3 g |
| 9 23 木 | 麦入りごはん ・けんちん汁 がんとどきの中華風うま煮 | 米、さといも、砂糖、押麦、油、三温糖、片栗粉、ごま油 | 調整豆乳、がんもどき、牛乳、木綿豆腐、豚肉、油揚げ | にんじん、だいごん、たけのこ(ゆで)、もも缶、みかん缶、パン缶、もも缶(液汁)、ごぼう、ねぎ、いんげん、干しいたけ、かんでん | かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、中華だし、の素、シナモン | 牛乳 チーズ(棒) 豆乳 杏仁豆腐 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 556 kcal 19.8 g 20.8 g 3 g |
| 10 24 金 | 麦入りごはん ・コンソメスープ 鮭マヨ みかん | 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、三温糖 | さけ、えび、卵、牛乳、脱脂粉乳 | みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、レーズン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう | 牛乳 もも缶 麦茶 レーズンスティック | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 516 kcal 21.4 g 13.6 g 2 g |
| 11 25 土 | みそ煮込みうどん ・短冊サラダ | さつまいも、干しうどん、油、三温糖 | 牛乳、ゆであずき缶、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、ちくわ | にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、キャベツ | かつお・昆布だし汁、みりん、酢、食塩、こしょう | 牛乳 ウエハース 牛乳 いもぜんざい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 567 kcal 22.5 g 13.7 g 2 g |
| 14 27 月 | ロールパン かぼちゃミルクスープ 豚肉と大豆のメキシコ風 | 米、ロールパン、さつまいも、小麦粉、油、オリーブ油 | だいたい水煮缶詰、豚肉、牛乳、ベーコン、バター、黒ごま | たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、にんにく | 鳥がらだし汁、ワイン(赤)、ケチャップ、<<酒>>、食塩、パプリカ粉、パセリ粉、カレー粉、こしょう | 牛乳 パナナ 麦茶 さつまいもおにぎり | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 597 kcal 19.0 g 25.3 g 2 g |
| 14 28 火 | 麦入りごはん ・のっぺい汁 さばのごまマヨネーズ焼き トマト | 米、小麦粉、三温糖、板こんにやく、マヨネーズ、押麦、油、片栗粉 | さば、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、バター、ベーコン、生クリーム、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま | トマト、だいごん、にんじん、マーマレード、ごぼう、しめじ、えのきたけ、みかん缶、万能ねぎ、干しいたけ | 煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、パセリ粉 | 麦茶 ヨーグルト 麦茶 マーマレードケーキ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 648 kcal 23.4 g 23.6 g 3 g |
| 15 29 水 | 麦入りごはん ・ふわふわ卵の中華スープ 厚揚げとキャベツの回鍋肉 | 米、焼ふ、グラニュー糖、押麦、三温糖、油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、バター、米みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、干しいたけ | 鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩 | 牛乳 パインアップル(缶) 牛乳 お麩のラスク | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 568 kcal 21.9 g 22.3 g 3 g |
| 16 30 木 | あさりひじきごはん ・五目みそ汁 いり豆腐 | 米、三温糖、しらたき、黒砂糖、上新粉、油 | 牛乳、木綿豆腐、調整豆乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、きな粉 | にんじん、たまねぎ、だいごん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、ひじき、干しいたけ、かんでん(粉) | 煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩 | 牛乳 せんべい 牛乳 きな粉よせ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 533 kcal 23.0 g 15.1 g 3 g |
| 17 31 金 | シーフードカレーライス ・コールスローサラダ フルーツカクテル | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | ほたて貝柱水煮缶、しばえび、いか、ハム、バター、スライスチーズ | キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース(冷凍) | カレールー、酢、食塩 | 牛乳 ビスケット 麦茶 ハムチーズサンド | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 551 kcal 19.5 g 16.4 g 2 g |

※都合により献立を変更する場合があります。 ※14日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。