

令和7年

1月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
4	土	麦茶 ウエハース	おかかおむすび シーチキンおむすび 梅干しおむすび 南瓜の煮物 味噌汁	米 かつお節 のり 米 ツナ缶 マヨレ のり 米 梅干し のり 南瓜 麩 わかめ	麦茶 バームクーヘン ハッピーターン		550 kcal 11.7 g	587 kcal 12.8 g
6	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん チキンのハーブ焼き 南瓜サラダ ワンタンスープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨレ ねぎ ワンタンの皮 人参 キャベツ もやし	麦茶 牛乳寒天 ハッピーターン	牛乳寒天の素 牛乳	388 kcal 14.9 g	453 kcal 17.3 g
7	火	牛乳 みかん	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 もやし和え わかめスープ	豚もも 里芋 大根 人参 もやし きゅうり 人参 わかめ ねぎ ごま	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 青のり 油	460 kcal 18.5 g	458 kcal 17.7 g
8	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 ほうれん草のマヨレ和え 豚汁	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 ほうれん草 竹輪 マヨレ 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 木綿豆腐 こんにゃく	牛乳 パンピング	食パン 牛乳 バター 卵	579 kcal 25.5 g	614 kcal 26.7 g
9	木	麦茶 食べる 煮干し	おもち 雑煮汁 みかん	鶏もも肉 大根 人参 小松菜 ごぼう 里芋	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		375 kcal 13 g	412 kcal 14 g
10	金	牛乳 バナナ	バターロール ミートグラタン 鉄骨サラダ 白菜スープ	マカロニ 豚挽 チーズ 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ソース 薄力粉 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 酢 ごま油 マヨレ 白菜 人参 ねぎ	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリビース しらす干し ソース ごま油 のり	443 kcal 17.9 g	433 kcal 17.2 g
11	土	麦茶 バームクーヘン	三色ごはん さつまいものごま和え 味噌汁	米 鶏もも挽 卵 いんげん さつまいも ごま えのき ねぎ	牛乳 ウエハース ココアワッフル		775 kcal 25.4 g	7.1 kcal 27.3 g
14	火	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え いもこ汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま ごま ソース 牛乳 油 ほうれん草 人参 もやし 納豆 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 あんぱん		487 kcal 20.3 g	588 kcal 24.8 g
15	水	牛乳 みかん	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ バナナ	スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン 卵 マヨレ	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	477 kcal 19.9 g	474 kcal 19.5 g
16	木	麦茶 食べる 煮干し	食パン 鶏肉のから揚げ 香味ソース ひじきサラダ 中華風春雨スープ	食パン バター 鶏もも肉 酢 生姜 片栗粉 油 小ねぎ ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨレ 酢 春雨 白菜 人参 卵	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	461 kcal 21.4 g	568 kcal 25 g
17	金	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 蒸し鶏サラダ 味噌汁	豚挽 えび 人参 玉葱 豆腐 トマト 片栗粉 油 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨレ 白菜 油揚げ	牛乳 カレー肉まん ウエハース	食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉 片栗粉	591 kcal 23.2 g	609 kcal 23.5 g
18	土	麦茶 マリー ビスケット	とん丼 こぶき芋 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 じゃが芋 パセリ 大根 わかめ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		370 kcal 16.4 g	401 kcal 18.7 g
20	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 筑前煮 ひじきの白和え そうめん汁	鶏もも肉 人参 大根 れんこん ごぼう 舞茸 こんにゃく 竹輪 ひじき 人参 こんにゃく いんげん 木綿豆腐 ほうれん草 すりごま 練りごま そうめん ねぎ 人参	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	477 kcal 18.5 g	531 kcal 19.8 g