

2025年度

## 1月の予定献立

祖師谷保育園分園

| 日付                      | おひる   | おやつ                      | 材料名(おひる・おやつ)   |                                    |   |  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>塩分量(g) |
|-------------------------|---|--------------------------|--|------------------------------------|---|--|-----------------------------------|
|                         |   |                          | 熱や力になる   | 血や肉になる                             | 体の調子を整える  | その他  |                                   |
| 5<br>19<br>(月)          | ごはん<br>松風焼き<br>なますサラダ<br>すまし汁               | 牛乳<br>ブトチーズ(フィリピン)       | 精白米・きび砂糖・生パン粉<br>白ごま・植物油・ごま油<br>白玉麩・薄力粉・上白糖<br>無塩バター | 牛乳・鶏ひき肉・みそ<br>プロセスチーズ              | にんじん・ねぎ・きゅうり<br>大根・えのき  | みりん・酒・だし用昆布<br>酢・食塩・だし用かつお節<br>ベーキングパウダー<br>しょうゆ                 | 533<br>20.7<br>1.5                |
| 6<br>20<br>(火)          | ロールパン<br>魚ステーキ<br>粉ふき芋<br>シニガン(フィリピン)<br>牛乳 | お茶<br>きのこおにぎり            | ロールパン・片栗粉・植物油<br>きび砂糖・じゃがいも<br>精白米                   | 牛乳・生鮭・豚肉・油揚げ                       | 玉ねぎ・にんじん・トマト缶<br>チンゲン菜・にんにく・しめじ   | 食塩・こしょう・酢・酒<br>バブリカ粉・だし用昆布<br>だし用かつお節・しょうゆ                       | 543<br>26.1<br>2.3                |
| 7<br>21<br>(水)          | 根菜カレーライス<br>コーンサラダ<br>みかん                   | 牛乳<br>ピーチゼリー<br>クラッカー    | 精白米・押し麦・植物油<br>じゃがいも・薄力粉・バター<br>はちみつ・上白糖<br>クラッカー    | 牛乳・豚肉                              | にんにく・しょうが・にんじん<br>玉ねぎ・セロリ・れんこん<br>ごぼう・りんご・冷凍コーン<br>キャベツ・きゅうり・みかん<br>もち缶・粉寒天 | 食塩・鶏ガラスープ・酢<br>ベーリーフ・ケチャップ<br>とんかつソース・しょうゆ<br>カレー粉               | 629<br>16.8<br>1.5                |
| 8<br>22<br>(木)          | ごはん<br>鶏チリ風<br>ナムル<br>春雨スープ                 | 牛乳<br>はちみつフレーズンケーキ       | 精白米・薄力粉・植物油<br>きび砂糖・片栗粉・ごま油<br>上白糖・バター・はちみつ<br>春雨    | 牛乳・鶏肉                              | もやし・きゅうり・にんにく<br>しょうが・干しいいだけ<br>にんじん・レーズン                                   | 酒・しょうゆ・だし用昆布<br>だし用かつお節・食塩<br>ベーキングパウダー<br>ケチャップ                 | 555<br>23.2<br>1.8                |
| 9<br>23<br>(金)          | 焼肉丼<br>お浸し<br>みそ汁                           | 牛乳<br>トゥロン(フィリピン)        | 精白米・植物油・さつまいも<br>黒砂糖・春巻きの皮・薄力粉                       | 牛乳・豚肉・かつお節<br>みそ                   | 玉ねぎ・にら・キャベツ・ねぎ<br>しょうが・にんにく・りんご<br>ほうれん草・にんじん・バナナ                           | 酒・しょうゆ・みりん<br>だし用煮干し   | 518<br>20.8<br>1.7                |
| 10<br>24<br>(土)         | かやくうどん<br>わかめサラダ<br>バナナ                     | 牛乳<br>せんべい<br>クッキー       | 干しうどん・植物油・白ごま<br>きび砂糖・せんべい<br>クッキー                   | 牛乳・鶏肉                              | 玉ねぎ・にんじん・わかめ<br>干しいいだけ・ねぎ・白菜<br>バナナ   | だし用かつお節・しょうゆ<br>みりん・食塩・酢   | 532<br>20.6<br>2.2                |
| 13<br>(火)<br>26<br>(月)  | ごはん<br>アドボ(フィリピン)<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁        | 牛乳<br>ココア揚げパン            | 精白米・上白糖・片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ロールパン・植物油               | 牛乳・鶏肉・みそ                           | 玉ねぎ・にんにく・しょうが<br>切干大根・きゅうり・にんじん<br>なめこ・みつば                                  | 酢・酒・しょうゆ・ココア<br>食塩・だし用煮干し  | 548<br>25<br>2.2                  |
| 14<br>(水)<br>27<br>(火)  | 五目ラーメン<br>変わり漬け<br>バナナ                      | 牛乳<br>スノーボール             | 蒸し中華麺・植物油・ごま油<br>薄力粉・上白糖・バター<br>粉糖                   | 牛乳・豚肉                              | しょうが・にんにく・にんじん<br>もやし・干しいいだけ・にら<br>キャベツ・かぶ・きゅうり<br>ゆず・バナナ                   | だし用かつお節・しょうゆ<br>だし用昆布・食塩・みりん                                     | 529<br>19.1<br>2.1                |
| 15<br>(木)<br>28<br>(水)  | ごはん<br>さわらの塩こうじ立田焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>みそ汁      | 牛乳<br>スパゲティナポリタン         | 精白米・片栗粉・植物油<br>塩こうじ・きび砂糖<br>スパゲティ                    | 牛乳・さわら・高野豆腐<br>みそ・ベーコン             | さやいんげん・しょうが<br>にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ<br>ピーマン・マッシュルーム缶<br>パセリ                        | みりん・酒・だし用昆布<br>しょうゆ・とんかつソース<br>ケチャップ・食塩<br>だし用煮干し                | 515<br>24.4<br>2.4                |
| 16<br>(金)<br>30<br>(金)  | ぶどうロール<br>豆乳シチュー<br>ブロッコリーサラダ<br>りんご<br>牛乳  | お茶<br>じゃこわかめおにぎり         | ぶどうロール・植物油<br>じゃがいも・上新粉・精白米                          | 牛乳・鶏肉・豆乳<br>ちりめんじゃこ                | 玉ねぎ・にんじん・セロリ<br>冷凍コーン・パセリ・キャベツ<br>ブロッコリー・りんご・わかめ                            | 鶏ガラスープ・食塩・酢<br>ベーリーフ・酒   | 557<br>21.2<br>2.1                |
| 17<br>(土)<br>31<br>(土)  | チャーハン<br>さつまいもフレンチサラダ<br>スープ                | 牛乳<br>キャッロットロール          | 精白米・植物油・さつまいも<br>キャロットロール                            | 牛乳・豚ひき肉                            | にんじん・干しいいだけ・ねぎ<br>冷凍コーン・冷凍グリンピース<br>さやいんげん・にら・もやし                           | 食塩・酒・しょうゆ・酢<br>だし用かつお節<br>だし用昆布                                  | 518<br>17.9<br>1.9                |
| 29<br>(木)<br>お楽し<br>み給食 | 雪たるまドライカレー<br>ツナサラダ<br>ベーコンスープ<br>いちご       | 牛乳<br>ブルーベリー<br>ヨーグルトケーキ | 精白米・植物油・薄力粉<br>はちみつ・きび砂糖・上白糖                         | 牛乳・豚ひき肉・ツナ缶<br>ブレーンヨーグルト<br>ベーコン・卵 | にんじん・玉ねぎ・キャベツ<br>きゅうり・しめじ・いちご<br>ブルーベリージャム<br>(幼児)レーズン・さやいんげん<br>ミニトマト      | 食塩・カレー粉・しょうゆ<br>ケチャップ・だし用昆布<br>だし用かつお節・酢<br>ベーキングパウダー<br>とんかつソース | 536<br>23.7<br>2.3                |

\*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

| 食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目            |  |
|-------------------------------------|--|
| 表示の義務があるもの<br>特定原材料7品目              | えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生  |
| 表示が推奨されているもの<br>特定原材料に準ずるもの<br>21品目 | あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉<br>カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま<br>くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉<br>バナナ・まつたけ・もも・やまいも<br>りんご・ゼラチン・アーモンド |

\*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より  
前に必ずご家庭でお試しください。  
何かありましたらご相談ください。

