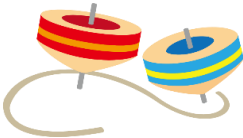




令和7年度(令和8年)1月 どんぐり保育園 献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時 おやつ	栄養価 エネルギー ※注	捕食	材料名 (捕食)
			熱と力に 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				
5 ・ 19	月	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ りんご	じゃがいも、米、食 パン、マヨネーズ、 油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、チーズ、ハム	たまねぎ、りんご、 きゅうり、にんじん、 いちごジャム、コー ン缶	ハヤシルウ、食塩	牛乳 ジャムサンド	612kcal	そうめん チャンプルー 伯東缶	キャベツ、豚小間、人 参、玉ねぎ、鶏がら 粉、酒、しょうゆ、ごま 油、そうめん、桃
6 ・ 20	火	けんちんうどん 豆腐のコーンみそ焼き ほうれん草のお浸し バナナ	ゆでうどん、米、さ といも、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 鶏もも肉、油揚げ、 米みそ(甘みそ)、 かつお節	バナナ、ほうれん そう、にんじん、だ いこん、クリーム コーン缶、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 ゆかり おにぎり	526kcal	ピザトースト オニオンスープ	食パン、ピザソース、 玉ねぎ、ピーマン、ウ インナー、チーズ、玉 ねぎ、ブイヨン
7 ・ 21	水	御飯 かじきの竜田揚げ れんこんの梅おかか和え 五目みそ汁	米、七分つき米、 さつまいも、じゃが いも、油、片栗粉、 ごま油	かじき、生揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)、かつお節、ご ま	れんこん、はくさい い、だいこん、七 草、にんじん、うめ 干し、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、酒	牛乳 7日 七草がゆ 21日 いももち	543kcal	トマトレタス サンド ポテトスープ	食パン、マヨネーズ、 チーズ、ハム、レタス、 水、玉ねぎ、バター、 じゃがいも、コンソメ、 牛乳
8 ・ 22	木	あんかけうどん ソーセージマヨ焼き いんげんのごまあえ みかん	干しうどん、小麦 粉、片栗粉、マヨ ネーズ、油、ごま 油、砂糖	牛乳、卵、鶏むね 肉、魚肉ソーセー ジ、豚肉(ばら)、ご ま、かつお節	みかん、はくさい、 にんじん、キャベ ツ、いんげん、ね ぎ、干しいたけ、 あおのり	しょうゆ、みりん、 中華だしの素、お 好みソース	牛乳 お好み焼き	544kcal	中華丼 青菜スープ	キャベツ、豚小間、人 参、玉ねぎ、鶏が ら、酒、しょうゆ、小 松菜、ごま油、いり ごま
9 ・ 23	金	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ ミルクスープ	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)、 卵、ハム、バター	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじ ん、にんにく	ケチャップ、酢、コ ンソメ、食塩、カ レー粉、こしょう	牛乳 蒸しパン	564kcal	ツナマヨサンド オレンジ	食パン、ツナ缶、マ ヨネーズ、オレンジ
10 ・ 24	土	親子丼 白菜の塩磯あえ 大豆汁	米、小麦粉、砂 糖、油	牛乳、卵、蒸し大 豆、鶏もも肉、米み そ(淡色辛みそ)、 油揚げ、無塩バ ター	たまねぎ、ほうれん そう、はくさい、な す、にんじん、ね ぎ、焼きのり、レモ ン果汁	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 ドーナツ	577kcal	そばろ丼 卵スープ	米、鶏ひき、酒、砂 糖、しょうゆ、中華 だし、ねぎ、卵
12 ・ 26	月	御飯 豚肉とピーマンの細切炒め きゅうりとツナの中華和え コーンスープ	米、マカロニ、上新 粉、片栗粉、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、卵、ご ま	トマト、クリームコー ン缶、ピーマン、 きゅうり、コーン缶、 たけのこ(ゆで)、 あさつき	しょうゆ、酒、中華 だしの素、酢、食 塩	牛乳 みたら しマカロニ	597kcal	ポテトサラダ サンド グレープ フルーツ	食パン、じゃがいも、 人参、玉ねぎ、 きゅうり、マヨネー ズ、グレープフルー ツ
13 ・ 27	火	みそラーメン風うどん はんぺんの磯おやき かぶのあちら漬け バナナ	さつまいも、干しう どん、砂糖、マヨ ネーズ、ごま油	牛乳、白はんぺ ん、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)	バナナ、きゅうり、か ぶ、たまねぎ、にん じん、もやし、かぶ・葉、 コーン缶、あおのり	鳥がらだし汁、酢、 しょうゆ、おろしに んにく、おろししょ うが、食塩	牛乳 ふかし芋	557kcal	ワカメ おにぎり 豆腐の 味噌汁	米、ワカメ、かつお だし汁、豆腐、長ネ ギ、みそ
14	水	御飯 さけの塩焼き 切干大根と里芋の旨煮 ワカメのみそ汁	米、ホットケーキ 粉、さといも、砂糖	牛乳、さけ、木綿 豆腐、油揚げ、バ ター、米みそ(淡 色辛みそ)、卵	たまねぎ、りんご、 にんじん、切り干し だいこん、カットわ かめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 りんごケーキ	548kcal	鮭おにぎり かぶの すまし汁	米、鮭、いりごま、 だし汁、かぶ、油揚 げ、酒、みりん、しょ うゆ
28	水	ごま塩御飯     みかん 松風焼き 紅白なます 麩のすまし汁	米、砂糖、油、焼 ふ(板ふ)	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、生ク リーム、卵、淡色み そ、ごま	みかん、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、 もも缶、にんじん、 いちご	かつお・昆布だし 汁、酢、しょうゆ、 みりん、食塩、酒	牛乳 誕生日 ケーキ	586kcal	ポテトサラダ サンド グレープ フルーツ	食パン、じゃがいも、 人参、玉ねぎ、きゅう り、マヨネーズ、グレー プフルーツ
15 ・ 29	木	きつねうどん 豚もやし炒め かぼちゃの甘煮 りんご	ゆでうどん、七分 つき米、もち米、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、油揚げ、きな 粉	かぼちゃ、りんご、 たまねぎ、にんじ ん、もやし、にら、 ねぎ、しょうが、に んにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、酒、食塩	牛乳 きなこおはぎ	560kcal	焼きそば キウイ	焼きそば麺、玉ねぎ、 人参、ピーマン、ウイ ンナー、ウスターソー ス、しょうゆ、キウイ
16 ・ 30	金	茶飯 おでん 小松菜しらす和え オレンジ	米、食パン、板こん にやく、じゃがい も、ごま油	牛乳、さつま揚 げ、とろけるチー ズ、しらす干し、ウ インナー、ごま	オレンジ、こまつ な、だいこん、にん じん、たまねぎ、こ んぶ、ピーマン、と うもろこし(冷凍)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、酒、かつおだ し汁、食塩	牛乳 ピザトースト	594kcal	納豆トースト バナナ	食パン、納豆、マー ガリン、マヨネー ズ、海苔、バナナ
17 ・ 31	土	ちゃんぽんうどん さつま揚げとキャベツの バターしょうゆ炒め ブロッコリーの煮浸し	干しうどん、ホット ケーキ粉、ごま油	牛乳、豆乳、豚も も、無塩バター、粉 チーズ、ベーコン、 さつま揚げ、かつ お節	キャベツ、ブロッ コリー、もやし、ね ぎ、にんじん、にら	中華スープ、しょう ゆ、酒、食塩、みり ん	牛乳 ベーコン スコーン	579kcal	焼きうどん オレンジ	うどん、人参、玉ね ぎ、ピーマン、豚引き 肉、酒、しょうゆ、かつ お節、オレンジ
年齢		どんぐり給与 栄養目標量	どんぐり平均 栄養価	・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。  ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。						
3～5歳		エネルギー 579Kcal	エネルギー 557Kcal							
1～2歳		エネルギー 411Kcal	エネルギー 410Kcal							

