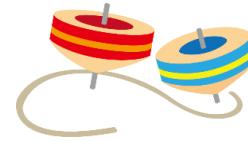




# 令和7年度(令和8年)1月 どんぐり保育園 献立表



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、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、干しこいたけ、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、コショウ、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	そぼろ丼 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 麸のすまし汁	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、板こんにゃく、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、マーチガリン、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 プ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、プロッコリー、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								
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								

・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。

・仕入れした食材により、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。

