

2025年1月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ
月	6 20	肉みそ豆腐 じゃが芋の土佐煮 ごはん ほうれん草と玉葱の味噌汁	豆腐・牛肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・いんげん・薄力粉 じゃがいも・鰹節・素精糖・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 ほうれん草・たまねぎ・味噌・煮干し・	野菜やわらかくゆでる	黒糖ラスク 食パン・黒糖・バター くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶
火	7 21	カレーライス 白菜サラダ わかめとコーンのスープ	精白米・胚芽米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・薄力粉・バター・カレー粉・ピーマン・なたね油・りんご・にんにく・生姜・海水塩・ 白菜・りんご・レーズン・なたね油・米酢・上白糖・海水塩 わかめ・ねぎ・コーン・海水塩・醤油・かつおだし	野菜やわらかくゆでる	⑦七草がゆ 精白米・胚芽米・大根・かぶ・せり・鶏ひき肉・にんじん・海水塩・醤油 ④夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・にんじん・海水塩・醤油 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶
水	8 22	さわらの磯部揚げ だいこんと里芋のそぼろ煮 ゆかり飯 小松菜の味噌汁	さわら・薄力粉・青のり・牛乳・海水塩・米油 大根・里芋・人参・豚ひき・素精糖・醤油・酒・片栗粉・みりん 精白米・胚芽米・ゆかり 小松菜・えのき・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし	野菜やわらかくゆでる	とり南蛮うどん 乾うどん・鶏肉・葱・人参・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおだし くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶
木	9 23	家常豆腐 カリフラワーカレーピクルス ごはん 麩とふのりの味噌汁	生揚げ・豚肉・にんじん・こんにやく・たけのこ・干し椎茸・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・味噌・ごま油・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・米酢・海水塩・カレー粉・はちみつ・かつおだし・上白糖 精白米・胚芽米 焼き麩・ふのり・煮干し・味噌・かつおだし	野菜やわらかくゆでる	ふかしいも さつまいも くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶
金	10 24	鮭のピザ風 ほうれんそうサラダ ごはん かぶのコンスープ	生鮭・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ・海水塩 ほうれんそう・にんじん・きゅうり・まぐろ缶・玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩 精白米・胚芽米 かぶ・玉葱・クリームコーン缶・なたね油・海水塩・片栗粉・かつおだし・昆布だし・牛乳・豆乳	別皿のとろみつき	はちみつマフィン 薄力粉・ベーキングパウダー・素精糖・バター・牛乳・はち くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 麦茶
土	11 25	みぞれうどん さつまいもとりんごの甘煮 ゼリー	干しうどん・油揚げ・にんじん・椎茸・豚ひき・大根・長葱・醤油・かつおだし・こんぶだし さつまいも・りんご・素精糖・海水塩 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー	1cm～1.5cm麺 野菜やわらかくゆでる	パン・小魚 プレーンボール／食パンなど・ジャム 食べる小魚(醤油・素精糖・ごま) くだもの・牛乳	
月	27	鶏肉と大豆の揚げ煮 大根の塩昆漬け ごはん 油揚げともやしの味噌汁	大豆・さつまいも・人参・ほうれん草・なたね油・素精糖・酒・醤油【2歳児～幼児】鶏肉・生姜・酒・醤油・片栗粉【0,1歳児】鶏ひき・長葱・片栗粉 大根・海水塩・塩昆布 精白米・胚芽米 油あげ・もやし・玉葱・煮干し・味噌・昆布	野菜やわらかくゆでる	リンゴジャムサンド 食パン・りんごジャム くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶
火	14 28	ブリの照り焼き 炒りおから ごはん じゃがいもの味噌汁	ブリ・醤油・酒・みりん おから・にんじん・ごぼう・干し椎茸・万能ねぎ・コーン・なたね油・かつおだし・みりん・醤油・素精糖・海水塩・ごま 精白米・胚芽米 じゃが芋・玉葱・塩蔵わかめ・味噌・かつおだし・煮干し	別皿のとろみつき 野菜やわらかくゆでる	スウィートポテト さつまいも・りんご・素精糖・バター・牛乳 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶
水	15 29	筑前煮 小松菜の納豆和え じゃごごはん 麩とわかめのすまし汁	鶏肉・長葱(0,1歳児)・里芋・ごぼう・れんこん・人参・こんにやく・干し椎茸・いんげん・醤油・なたね油・素精糖・みりん 小松菜・納豆・鰹節・醤油 精白米・胚芽米・しらす干し・海水塩・ごま 麩・わかめ・ねぎ・醤油・海水塩・かつおだし	肉団子 野菜やわらかくゆでる	ナポリタンスパゲティー スパゲティー・玉ねぎ・ベーコン・ホールトマト・ケチャップ・粉チーズ 海水塩・パセリ くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶
木	16 30	白身魚のグラタン だいこんサラダ ごはん 白菜と春雨のスープ	カレイ・にんじん・玉葱・じゃがいも・薄力粉・バター・牛乳・海水塩・パセリ・なたね油 だいこん・にんじん・コーン・ごま油・素精糖・米酢・醤油 精白米・胚芽米 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・かつおだし・こんぶだし	野菜やわらかくゆでる	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・たまねぎ・なたね油・醤油・みり くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶
金	17 31	豆腐のはさみ煮 きゅうりともやしの海苔酢和え ごはん だいこんと玉葱の味噌汁	焼き豆腐(0～1歳児)・生揚げ(2歳児～幼児)・にんじん・豚ひき・玉葱・生姜・片栗粉・素精糖・醤油・かつおだし きゅうり・もやし・海苔・醤油・米酢・海水塩・素精糖・かつおだし・削り節 精白米・胚芽米 だいこん・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐 野菜やわらかくゆでる	黒糖人参ケーキ 薄力粉・ベーキングパウダー・素精糖・黒砂糖・にんじん なたね油・牛乳 くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 麦茶
土	4 18	すきやき風うどん ほうれんそうともやしのごま和え みかん	干しうどん・牛ひき・豆腐・長葱・にんじん・椎茸・白菜・酒・醤油・海水塩・かつおだし・こんぶだし ほうれんそう・もやし・にんじん・ごま・素精糖・醤油 みかん	1cm～1.5cm麺 野菜やわらかくゆでる	ラスク・チーズ プレーンボール・食パン・マーガリン・ 素精糖 一口チーズ くだもの・牛乳	

* 乳児)エネルギー441kcal たんぱく質17.0g 脂質14.3g * 幼児)エネルギー557kcal たんぱく質21.4g 脂質18.1g

* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。