

2025年1月予定献立表

★印はぞう組のアンコールメニューです

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	27	魚の香味焼き 山芋のそぼろ煮 ごはん けの汁(青森県)	魚・生姜・長ねぎ・醤油・酒・みりん・白ごま 山芋・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・かつおだし・片栗粉 胚芽米 大豆・豆腐・こんにやく・大根・人参・里芋・ごぼう・青菜・醤油・塩・かつおだし		炊き込みチャーハン 胚芽米・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油 くだもの・牛乳→麦茶(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.5 g
火	14 28	ぎせい豆腐 野菜のうま煮 ごはん かぶの味噌汁	鶏卵・豚肉・豆腐・玉葱・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・みりん・砂糖・油 豚肉・こんにやく・里芋・大根・人参・いんげん・油・塩・醤油・酒・みりん・砂糖・白ごま・かつおだし 胚芽米 かぶ・かぶの葉・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		★フルーツクリームサンド(苺) 食パン・生クリーム・砂糖・苺 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.3 g
水	15 29	生揚げのそぼろあんかけ 水菜サラダ ごはん しめじの味噌汁	厚揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし 油揚げ・ほたて缶・水菜・キャベツ・人参・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 しめじ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐	★マカロニきな粉 マカロニ・きな粉・砂糖・塩・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28 g 脂質 26.1 g
木	16 30	鶏肉の治部煮(石川県) かぶとわかめの甘酢 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉・生椎茸・里芋・人参・お麩・青菜・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし・片栗粉 わかめ・かぶ・かぶの葉・キャベツ・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	ひき肉 酢抜き	味噌かんぷら(福島県) じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・かつおだし・油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.8 g
金	17 31	魚のかりんとう 小松菜と人参のお浸し ごはん 白菜の味噌汁	魚・片栗粉・油・醤油・砂糖・黒ごま 小松菜・もやし・人参・かつお節・醤油・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		チーズ入りわかめごはん 胚芽米・たきこみわかめ・チーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.1 g
土	4 18	中華風うどん さつまいも甘露煮 くだもの	干めん・鶏肉・白菜・人参・長ねぎ・きくらげ・醤油・塩・ごま油・かつおだし さつまいも・砂糖・はちみつ くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	6 20	魚の海苔味噌焼き じゃがいもの炒め煮 ごはん わかめとコーンの味噌汁	魚・味噌・マヨネーズ(卵無し)・青のり・かつおだし じゃがいも・玉葱・人参・絹さや・油・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		豆パン(北海道) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 甘納豆 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.8 g
火	7 21	冬野菜オムレツ チキンサラダ ごはん 菜の花のすまし汁	鶏卵・蓮根・人参・キャベツ・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 鶏ささみ・キャベツ・ブロッコリー・人参・油・酢・砂糖・塩・ケチャップ・かつおだし 胚芽米 菜の花・わかめ・塩・酒・醤油・かつおだし	酢抜き	7日七草粥/21日里芋じゃこごはん 7日 胚芽米・人参・大根・大根葉・かぶ・かぶの葉・せり・鶏肉・塩・醤油・かつおだし 21日 胚芽米・鶏肉・しらす・里芋・人参・大根・大根葉・味噌・酒・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20 g 脂質 14.2 g
水	8 22	豆腐ハンバーグ 白菜とほうれん草の胡麻和え ごはん えのきの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉 白菜・ほうれん草・黒ごま・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ポテのチーズ焼き じゃがいも・パセリ・チーズ・バター・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.6 g
木	9 23	★豚丼 刻み昆布の煮付け じゃがいもと長ねぎの味噌汁	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・いんげん・油・みりん・醤油・砂糖・片栗粉 白滝・油揚げ・刻み昆布・人参・玉葱・蓮根・小松菜・醤油・みりん・酒・砂糖・かつおだし じゃがいも・長ねぎ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		炊きおこわ 胚芽米・もち米・人参・ごぼう・しめじ・油揚げ・酒・醤油・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g
金	10 24	納豆ボール揚げ かぶとキャベツの浅漬け ごはん もやしの味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩・油 かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		南瓜蒸しパン/10日のみ十揚げ餅 南瓜・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳 10日のみ揚げ餅 もち米・片栗粉・食紅・油・醤油 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19 g 脂質 17.1 g
土	11 25	三色丼 キャベツの磯辺和え 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・鶏肉・砂糖・醤油・ほうれん草・かつお節・人参・塩 キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> じんじつ せつく ななくさ かゆ かがみびら あ もち 人日の節句(七草粥) 鏡開き(揚げ餅)	

※栄養価は幼児クラスのもので、乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー562kcal たんぱく質22.3g 脂質17.9g カルシウム247mg