2025年1月献立表　＿＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	27 日(月)	14・28 日(火)	15・29 日(水)	16・30 日(木)	17・31 日(金)	4・18 日(土)
献立	ごはん 牛肉と野菜のカレー炒め とうふとわかめのすまし汁	ごはん さけじゃがはくさいと油揚げのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 小松菜ともやしのナムル	パン 白身魚のムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ かぶとにんじんのスープ	ごはん 鶏肉のレモングリル ほうれんそうのおかか和え さつまいもとたまねぎのみそ汁	ツナケチャップスパゲティ コロコロ野菜スープ

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0
															油	2.0	2.5
牛肉	20.0	25.0	生さけ	30.0	40.0	とうふ	80	120	白身魚	40.0	50.0	鶏肉	50.0	60.0	ツナ油漬缶	20.0	25.0
たまねぎ	28.2	37.6	しょうが	0.6	0.8	豚ミンチ	15.0	20.0	食塩	0.2	0.3	酒	2.0	2.5	たまねぎ	28.2	37.6
ちんげん菜	25.5	34.0	酒	0.5	0.6	たまねぎ	9.4	14.1	小麦粉	3.0	4.0	みりん	1.0	1.2	にんじん	9.7	14.6
にんじん	14.6	19.4	じゃがいも	54.0	63.0	にんにく	0.6	0.7	油	2.0	3.0	砂糖	0.4	0.5	ピーマン	4.3	5.9
もやし	14.9	19.8	にんじん	19.4	24.3	青ねぎ	1.9	2.8				食塩	0.4	0.5	マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
油	2.0	3.0	三度豆	3.9	4.8	赤だし用みそ	1.5	2.0	ブロッコリー	20.0	25.0	レモン果汁	2.5	3.0	油	2.0	3.0
食塩	0.3	0.4	油	0.8	1.0	みそ	1.5	2.0	コーン缶	5.0	7.0	油	0.1	0.1	ケチャップ	10.0	15.0
カレー粉	0.2	0.3	砂糖	2.0	2.5	砂糖	1.0	1.5	油	3.0	3.5				食塩	0.0	0.0
トンカツソース	3.0	4.0	酒	0.5	0.6	濃口しょうゆ	2.0	3.0	酢	2.0	2.5	ほうれんそう	27.0	36.0			
			濃口しょうゆ	2.8	3.5	水	15.0	20.0	食塩	0.1	0.1	にんじん	6.8	9.7	じゃがいも	18.0	27.0
とうふ	30.0	40.0	みりん	0.5	0.6	油	1.5	2.0	砂糖	0.4	0.5	花かつお	0.5	0.7	たまねぎ	14.1	18.8
干わかめ	0.2	0.3	だしかつお	0.5	0.6	片栗粉	0.7	1.0				薄口しょうゆ	0.7	1.0	にんじん	9.7	14.6
薄口しょうゆ	3.0	4.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	かぶ	13.6	22.8				スープの素	0.8	1.0
だしこんぶ	0.8	1.0							にんじん	11.6	14.6	さつまいも	18.0	27.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5	はくさい	18.8	28.2	小松菜	25.5	34.0	スープの素	0.8	1.0	たまねぎ	14.1	18.8	水	100	140
水	100	140	油揚げ	7.0	10.0	もやし	6.9	9.9	薄口しょうゆ	0.8	1.0	みそ	5.0	7.0			
			みそ	5.0	7.0	酢	0.8	1.2	水	100	140	だしかつお	2.0	3.0			
			だしかつお	2.0	3.0	砂糖	0.5	0.8				水	100	140			
			水	100	140	濃口しょうゆ	1.0	1.5									
						ごま油	0.5	0.8									

＜もうひとくち！メモ＞

あけましておめでとうございます。お正月に食べる料理には、色々な意味が込められていることを知っていますか？献立でも登場する松風焼きは、表面にけしの実をつけ、裏にはなにもないことから「隠しごとがない正直な生き方」を意味しています。給食では、けしの実の代わりにごまで飾っています。
みなさんが食べたお正月料理にはどんな意味が込められているでしょうか？

おやつ

日(曜日)	27 日(月)	14・28 日(火)	15・29 日(水)	16・30 日(木)	17・31 日(金)	4・18 日(土)
献立	牛乳 キャロット蒸しパン	お茶 米粉抹茶ケーキ	牛乳 おさつクッキー	牛乳 のりごまおにぎり	牛乳 くだもの	牛乳 ポップコーンカレー味

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0	米粉	15.0	20.0	さつまいも	13.0	16.0	米	25.0	30.0	みかん	80.0	80.0	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0	ベーキングパウダー	0.8	1.0	米粉(上新粉)	4.8	6.0	きざみのり	0.3	0.5				油	1.0	1.5
100%にんじんJ	18.0	18.0	抹茶	0.1	0.2	片栗粉	1.6	2.0	白ごま	0.4	0.5				食塩	0.0	0.0
砂糖	5.0	5.0	豆乳	22.5	30.0	ベーキングパウダー	0.5	0.6	食塩	0.0	0.0				カレー粉	0.0	0.0
			砂糖	5.5	7.5	油	4.0	4.8									
			油	3.0	4.0	牛乳	1.5	2.5									
						砂糖	3.0	3.5									
						黒ごま	0.1	0.2									

28日(火)

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
米粉抹茶ケーキ		

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

昼食

日(曜日)	6・20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
献立	肉うどん 小松菜のごま和え	ごはん 雑煮風 ちんげん菜の浸し ごまめ	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん ぶりの照り煮 ほうれんそうの浸し だいこんとえのきたけのみそ汁	ごはん 松風焼き ★紅白なます とうふとみつばのすまし汁	ごはん 春雨の炒物 たまねぎと油揚げのみそ汁

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
ゆでうどん	100	150	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0															
濃口しょうゆ	0.8	1.0	焼ふ	1.0	2.0	豚肉	35.0	45.0	ぶり	40.0	50.0	鶏ミンチ	40.0	50.0	豚肉	25.0	30.0
砂糖	1.2	1.5	鶏肉(細切れ)	20.0	30.0	たまねぎ	37.6	47.0	砂糖	1.0	1.5	根深ねぎ(白ねぎ)	3.0	4.8	酒	0.7	1.0
にんじん	6.8	9.7	油揚げ	5.0	7.0	しめじ	8.0	10.0	濃口しょうゆ	2.5	3.0	油	1.0	1.5	しょうが	0.5	0.6
たまねぎ	14.1	18.8	さといも	12.8	17.0	油	0.8	1.0	みりん	3.0	4.0	片栗粉	4.0	5.0	はるさめ	4.0	6.0
青ねぎ	1.9	2.8	だいこん	13.5	18.0	ケチャップ	3.2	4.0	水	0.0	0.0	みそ	3.0	5.0	にんじん	9.7	14.6
薄口しょうゆ	5.0	8.0	にんじん	6.8	9.7	ウスターソース	1.2	1.5				砂糖	1.5	2.0	たまねぎ	18.8	23.5
だしかつお	1.5	2.0	白みそ	4.0	5.0	砂糖	0.8	1.0	ほうれんそう	27.0	36.0	白ごま	0.3	0.5	キャベツ	20.4	25.5
だしこんぶ	0.8	1.0	みそ	3.0	4.0	食塩	0.1	0.1	にんじん	6.8	9.7	油	0.0	0.0	油	2.0	3.0
水	130	170	だしかつお	2.0	3.0				花かつお	0.5	0.7				食塩	0.1	0.2
			水	110	150	ブロッコリー	20.0	25.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	だいこん	27.0	36.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0
小松菜	25.5	34.0				にんじん	6.8	9.7				にんじん	3.9	4.8	みりん	1.0	1.5
にんじん	6.8	9.7	ちんげん菜	25.5	34.0	花かつお	0.5	0.7	だいこん	18.0	27.0	食塩	0.2	0.3			
白ごま	1.2	1.5	にんじん	6.8	9.7	薄口しょうゆ	0.7	1.0	えのきたけ	5.9	8.5	酢	1.8	2.0	たまねぎ	14.1	18.8
濃口しょうゆ	0.7	1.0	花かつお	0.5	0.7				青ねぎ	1.9	2.8	砂糖	0.6	0.7	油揚げ	7.0	10.0
			濃口しょうゆ	0.7	1.0	じゃがいも	27.0	36.0	みそ	5.0	7.0				みそ	5.0	7.0
						干わかめ	0.2	0.3	だしかつお	2.0	3.0	とうふ	30.0	40.0	だしかつお	2.0	3.0
			ごまめ	4.0	5.0	みそ	5.0	7.0	水	100	140	みつば	1.0	1.5	水	100	140
			濃口しょうゆ	0.6	0.8	だしかつお	2.0	3.0				薄口しょうゆ	3.0	4.0			
			砂糖	0.6	0.8	水	100	140				だしこんぶ	0.8	1.0			
			酒	0.4	0.6							だしかつお	1.0	1.5			
												水	100	140			

＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。(食塩、水など)

おやつ

日(曜日)	6・20 日(月)	7・21 日(火)	8・22 日(水)	9・23 日(木)	10・24 日(金)	11・25 日(土)
献立	牛乳 ひじきごはんおにぎり	牛乳 もちもちパン	牛乳 りんごのフリッター	牛乳 おさつあべかわ	牛乳 くだもの	牛乳 ココアちんすこう

材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g	材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
米	25.0	30.0	白玉粉	8.0	10.0	りんご	28.8	36.0	さつまいも	31.5	40.5	バナナ	60.0	90.0	小麦粉	14.0	14.0
ひじき	0.5	0.8	片栗粉	8.0	10.0	卵	5.0	6.0	片栗粉	4.8	6.0				砂糖	5.0	5.0
にんじん	2.4	3.9	絹ごし豆腐	20.0	25.0	砂糖	4.0	5.0	牛乳	4.8	6.0				油	6.0	6.0
だしこんぶ	0.6	1.0	砂糖	4.0	5.0	水	6.5	8.0	砂糖	3.0	4.0				ココア(ピュアココア)	0.2	0.2
だしかつお	2.0	3.0	食塩	0.0	0.0	小麦粉	10.0	12.0	きな粉	2.4	3.0						
薄口しょうゆ	0.3	0.5	油	2.0	2.5	ベーキングパウダー	0.3	0.3	砂糖	1.2	1.5						
						揚げ油	4.0	5.0									

★今月のおばんざいは、「紅白なます」です。