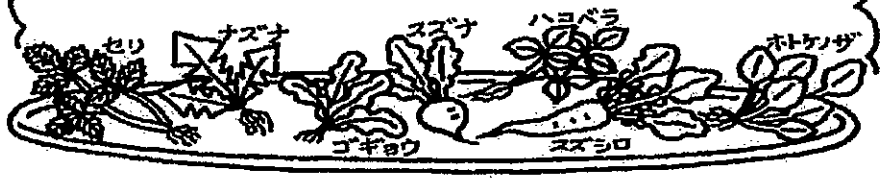
2025年1月

給食献立予定表

一本松保育園

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
04（土）	ミートスパゲティー きのこスープ パイン缶 いりこ		スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、グリンピース	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ソース、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ビスケット	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 308 mg
06（月）	ご飯 肉豆腐 小松菜の磯和え 大根のすまし汁	オレンジ いりこ	小麦粉、三温糖、米	牛乳、豆腐、豚肉、バター、卵、わかめ、いりこ	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ、だいこん、にんじん、のり	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 お正月クッキー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 361 mg
07（火）	ご飯 鮭の梅照り焼き 炒り豆腐 七草のみそ汁	みかん いりこ	食パン、グラニュー糖、マーガリン、油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、さけ、ツナ缶、みそ、油揚げ、いりこ	みかん、にんじん、なす、たまねぎ、さやえんどう、うめ干し、ひじき、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 シュガートースト	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 341 mg
08（水）	ご飯 里芋のシチュー スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	オレンジ いりこ	米、さといも、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、鶏肉、ツナ缶、かつお節、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、グリンピース、塩こんぶ	ケチャップ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 おかか昆布おにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 335 mg
09（木）	ご飯 ぶりのみそ照り焼き 里芋のサラダ もずく汁	バナナ いりこ	さといも、米粉、マヨネーズ、黒砂糖、三温糖、油、米	牛乳、ぶり、豆乳、ハム、みそ、いりこ	バナナ、きゅうり、もずく、にんじん、えのきたけ、りんご、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 黒糖りんご蒸しパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 290 mg
10（金）	ハヤシライス ブロッコリーサラダ キャベツスープ パイン缶	いりこ	じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、パイン、キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、もやし、グリンピース、トマトピューレ、コーン	ハヤシルウ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 くろがねもち	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 361 mg
11（土）	けんちんうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ		うどん、さといも、三温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 333 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.7 g カルシウム 276 mg
14（火）	ご飯 白身魚の磯辺焼き 白菜と厚揚げの卵とじ 大根のみそ汁	みかん いりこ	ビーフン、マヨネーズ、油、ごま油、米	あかうお、厚揚げ、卵、みそ、いりこ	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 軽いお菓子 おやつ焼きビーフン	エネルギー 368 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 226 mg
15（水）	ロールパン クリームグラタン ブロッコリーサラダ きのこスープ	ヤクルト いりこ	りんごジュース、ホットケーキ粉、マカロニ、三温糖、小麦粉、いちごジャム、油、米	牛乳、卵、鶏肉、チーズ、バター、いりこ	ブロッコリー、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 おみくじ蒸しパン	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 254 mg
16（木）	ご飯 さばのおろし煮 かぼちゃのサラダ なめこのみそ汁	オレンジ いりこ	マヨネーズ、三温糖、米	ヨーグルト、さば、豆腐、みそ、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、バナナ、きゅうり、もも、みかん、パイン、なめこ、コーン、にんじん、ね	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 フルーツヨーグルト	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 239 mg
17（金）	納豆のかき揚げ丼 ひじきとほうれん草のごまサラダ きのこ汁 バナナ	いりこ	小麦粉、マカロニ、三温糖、油、ごま、米	牛乳、納豆、ちくわ、きな粉、いりこ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 330 mg
18（土）	和風スパゲティー 白菜スープ パイン缶 いりこ		スパゲティ、油、せんべい	牛乳、ツナ缶、いりこ	えのきたけ、パイン、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、椎茸	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 265 mg
20（月）	ご飯 芋煮 切干大根のごまネーズ和え わかめ汁	バナナ いりこ	さといも、食パン、しらたき、いちごジャム、マヨネーズ、砂糖、ごま、油、米	牛乳、牛肉、いりこ	バナナ、にんじん、きゅうり、しめじ、ごぼう、えのきたけ、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 317 mg
21（火）	ご飯 鮭のタルタル焼き ひじきと高野豆腐の煮物 さつま汁	みかん いりこ	さつまいも、砂糖、米、マヨネーズ	さけ、生クリーム、牛乳、豆腐、みそ、凍り豆腐、きな粉、ゼラチン、いりこ	みかん、はくさい、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 きなこプリン	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 228 mg
22（水）	ご飯 ポークビーンズ スクランブルエッグ ほうれん草とコーンの炒め物	ふりかけ いりこ	じゃがいも、米、油、三温糖、砂糖、ごま	牛乳、卵、豚肉、大豆、ウインナー、油揚げ、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト、コーン、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 軽いお菓子 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 319 mg
23（木）	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜の納豆あえ 南瓜のみそ汁	バナナ いりこ	ホットケーキ粉、三温糖、メープルシロップ、油、ごま、米	牛乳、さわら、豆腐、卵、納豆、みそ、いりこ	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 キャロットホットケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.0 g カルシウム 340 mg
24（金）	冬野菜のカレーライス ブロッコリーのハムサラダ きのこスープ オレンジ	いりこ	りんごジュース、油、三温糖、米	豚肉、卵、ハム、スキムミルク、いりこ	ブロッコリー、オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、パイン、みかん、にんじん、えのきたけ、しめじ、もも、れんこん、だいこん、グリンピース、コーン、トマトピューレ	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 アップルパンチ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 211 mg
25（土）	とん汁うどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ		さつまいも、うどん、さといも、三温糖、ごま油、クラッカー	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 293 mg
27（月）	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え かき玉汁	オレンジ いりこ	食パン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、卵、牛肉、いりこ	はくさい、たまねぎ、オレンジ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 コーンマヨトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 318 mg
28（火）	ご飯 白身魚の青のりポテト焼き 大根とあげの煮物 里芋の味噌汁	バナナ いりこ	じゃがいも、小麦粉、さといも、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、卵、ツナ缶、ちくわ、油揚げ、豆乳、いりこ、かつお節	だいこん、バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、青のり、わかめ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 お好み焼き	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 323 mg
29（水）	ご飯 千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン汁	パイン缶 いりこ	ビーフン、米、三温糖、油、ごま油	卵、鶏レバー、鶏肉、鶏ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、椎茸、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 軽いお菓子 デキンライスおにぎり	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 180 mg
30（木）	ご飯 さばのタンドリー焼き ジャーマンポテト 白菜スープ	オレンジ いりこ	じゃがいも、コッペパン、三温糖、油、米	牛乳、さば、きな粉、ヨーグルト、ベーコン、いりこ	オレンジ、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、レモン、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、カレールウ、おろしにんにく	牛乳 軽いお菓子 牛乳 きなこ揚げパン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.5 g カルシウム 291 mg
31（金）	親子丼 切干大根のナムル じゃが芋のみそ汁 バナナ	いりこ	じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま油、油、ごま、米	牛乳、卵、鶏肉、豆腐、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、いりこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、グリンピース、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ポテトもち	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 325 mg

春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？
７日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。
疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、１年間病気をしないといわれています。