

2025年01月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10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						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									
1	水							17	金	あんかけうどん かぼちゃ天 中華きゅうり バナナ	★鮭おにぎり 牛乳	ゆでうどん、米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、さけ	バナナ、かぼちゃ、ほくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま	ビスケット								
2	木							18	土	コロッケサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ									
3	金							19	日														
4	土	ツナサンド 野菜ジュース ヨーグルト						20	月	御飯 大根そぼろ煮 ほうれん草のごま和え キャベツのすまし汁	グレープフルーツ せんべい ジュース	米、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、さつま揚げ、淡色みそ、米みそ(甘みそ)	りんご天然果汁、グレープフルーツ、だいこん、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、すりごま	牛乳								
5	日							21	火	御飯 さけの塩焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁	いちご ★クッキー 牛乳	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	いちご、ほうれん草、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	チーズ								
6	月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜とコーンのゴママヨ 中華スープ	鉄チーズ せんべい ジュース	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	生揚げ、豚肉(ばら)、ちくわ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	りんご天然果汁、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、すり	飲むヨーグルト	22	水	ソースカツ丼 ブロッコリーのマヨネーズあえ ほうれん草みそ汁 みかん	★フルーツヨーグルト	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(ヒレ)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、ほうれん草(冷凍)、バナナ、パイナップル、にんじん、	おやつ小魚								
7	火	親子丼 コールスローサラダ ほうれん草みそ汁 グレープフルーツ	★蒸しパン 牛乳	米、フライドポテト、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なた、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ほうれん草(冷凍)、しいたけ、コーン(冷凍)、あおのり	ビスケット	23	木	ちゃんぽんラーメン 揚げ餃子 きゅうりのピクルス オレンジ	★青菜とじゃこのいなり 牛乳	中華めん 冷凍、米、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、豚肉(肩ロース)、さつま揚げ、しらす干し	オレンジ、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、ごま	ヨーグルト								
8	水	チキンカレー みかん キャベツのツナマヨあえ ゆでブロッコリー 福神漬	★のり塩ポテト 牛乳	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、福神漬	おやつ小魚	24	金	御飯 鶏のから揚げ かき玉汁 グレープフルーツ いんげんのおかかあえ コロコロサラダ	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、卵、かつお節	グレープフルーツ、いんげん、きゅうり、にんじん、しめじ、いちごジャム、ほうれん草(冷凍)、ねぎ、しょうが、にんにく	野菜ジュース								
9	木	御飯 肉じゃが キャベツごま和え 小松菜のみそ汁	★ラーメン	米、じゃがいも、生中華めん、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、えのきたけ、にら、ねぎ、コーン缶、すりごま	ヨーグルト	25	土	たまごサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ									
10	金	ロールパン オレンジ ミートボール 蒸し鶏のごまだれ ブロッコリークリームシチュー	★二色おはぎ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、もち米、ごまドレッシング、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付)、鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、さらしあん(乾)、きな粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、大豆もやし、ブロッコリー	野菜ジュース	26	日														
11	土	ハンバーグサンド 牛乳 バナナ		ロールパン	牛乳	バナナ		27	月	御飯 タンドリーチキン 小松菜納豆あえ 厚揚げのみそ汁	★ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、にんにく	飲むヨーグルト								
12	日							28	火	御飯 かじきの煮つけ 筑前煮 副 なめこみそ汁	★ごままんじゅう 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ねぎ、なめこ、れんこん、にんじん、板こんにやく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、すりごま、しょうが	FeCaウエハース								
13	月	成人の日						29	水	コーンカレー 大根サラダ 福神漬 グレープフルーツ	★メロンパン 牛乳	七分つき米、じゃがいも、食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、押麦、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、福神漬、コーン(冷凍)、だいこん	バナナ								
14	火	三色丼 きゅうりとキャベツの梅和え 五目みそ汁 グレープフルーツ	★パウンドケーキ 牛乳	七分つき米、さといも、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、押麦、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、ほうれん草、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、うめ干し、焼きのり、しょうが	FeCaウエハース	30	木	焼きそば フライドポテト ゆでブロッコリー 豆腐スープ	バナナ ★ハムチーズトースト 牛乳	焼きそばめん、フライドポテト、食パン、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、スライスチーズ、ハム	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	Caチーズせんべい								
15	水	御飯 さばの塩焼き パスタサラダ たまごスープ	★おでん 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニス、バグティ、はるさめ、砂糖	牛乳、さば、ちくわ、生揚げ、卵、ハム、ウインナーソーセージ	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、しいたけ、にら	バナナ	31	金	すき焼き丼 キャベツごま和え チンゲンサイみそ汁 鉄チーズ	せんべい ジュース	米、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、すりごま、カットわかめ	ビスケット								
16	木	わかめごはん 揚げじゃがのそぼろあん 春雨サラダ キャベツのみそ汁	★おたのしみ 牛乳	米、フライドポテト、小麦粉、砂糖、はるさめ、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳	いちご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	Caチーズせんべい	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>494 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.0 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.8 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	494 kcal	たんぱく質	19.5 g	脂質	16.0 g	塩分	1.8 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	494 kcal																					
	たんぱく質	19.5 g																					
	脂質	16.0 g																					
	塩分	1.8 g																					

○献立は仕入れの都合により変更することがあります
 ○★印は手作りおやつです
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます