

2025年01月



# 献立表



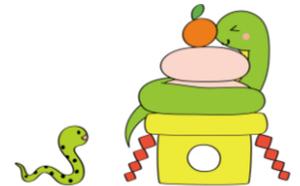
多田こどもの森保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
4	土	1~5歳 お弁当日 0歳 ポトフ ミニトマト おにぎり	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウィンナー	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ミニトマト
6	月	鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜の和え物 中華風コンスープ ご飯	にんじんクッキー 牛乳 果物	米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	チンゲンサイ、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、マーマレード、コーン缶
7	火	ぶりの照り焼き ブロッコリーの和え物 えのきのみそ汁 七草のおにぎり	麩のひとくちラスク 牛乳 果物	米、焼ひ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、ぶり、みそ、バター	ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、七草、葉ねぎ、こんぶ(だし用)
8	水	鶏肉のから揚げ 小松菜ののり わかめのみそ汁 ご飯	ごまおにぎり 牛乳 果物	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、味付けのり、にんにく、しょうが、焼きのり、カットわかめ
9	木	松風焼き 紅白なます お雑煮 ご飯	小倉蒸しパン 牛乳 果物	米、小麦粉、もち、三温糖、砂糖、焼ひ	牛乳、鶏ひき肉、こしあん(生)、みそ、ごま	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、みずな、ねぎ、れんこん
10	金	カレーライス ほうれん草のごま和え	ふかし芋 牛乳 果物	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、牛肉(肩)、すりごま	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ピーマン
11	土	ウィンナーピラフ きゅうりのゆかり和え じゃがいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、ウィンナー、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶
14	火	ハンバーグ マカロニサラダ キャベツのスープ ご飯	ツナおにぎり 牛乳 果物	米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ
15	水	チキン南蛮 カロチン 切干大根のみそ汁 ご飯	ごまポッキー 牛乳 果物	米、グラニュー糖、春巻きの皮、三温糖、上新粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、バター、すりごま、かつお節	ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ
16	木	すきやき風煮 めざし しめじのみそ汁 ご飯	恐竜の卵 牛乳 果物	米、白玉粉、糸こんにゃく、黒砂糖、上新粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、みそ、めざし(生)	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ
17	金	鮭のパン粉焼き 白菜の和え物 麩のすまし汁 ご飯	ペイドチーズケーキ 牛乳 果物	米、砂糖、小麦粉、パン粉、焼ひ、オリーブ油、三温糖	牛乳、さけ、生クリーム、クリームチーズ、卵、無塩バター	はくさい、にんじん、たまねぎ、レモン果汁(cc)、にんにく、カットわかめ、パセリ
18	土	中華どんぶり 粉ふき芋 大根のみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、たけのこ、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、しょうが、パセリ
20	月	ハヤシライス れんこんマリネ	オレンジゼリー 牛乳 自然食菓子	米、じゃがいも、三温糖、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、牛肉(もも)	みかん天然果汁、たまねぎ、にんじん、れんこん、みかん缶、マッシュルーム缶、かんでん(粉)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
21	火	おでん ミニトマト 白菜のみそ汁 ご飯	ザクザククッキー 牛乳 果物	米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、厚揚げ、バター、みそ	だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ミニトマト、カットわかめ
22	水	さばのカレームニエル ほうれん草ののりあえ オニオンスープ ご飯	いももち 牛乳 果物	米、じゃがいも、上新粉、片栗粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、さば	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、焼きのり、あおのり
23	木	ミートスパゲティ きゅうりとにんじんのサラダ 全粒粉食パン	昆布おにぎり 果物 牛乳	全粒粉パン、米、スパゲティ、三温糖	牛乳、牛ひき肉	きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、しいたけ、セロリー、塩こんぶ、味付けのり
24	金	鶏肉のから揚げ 小松菜の和えもの わかめのみそ汁 ご飯	ジャムパン 牛乳	米、食パン、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	こまつな、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、しいたけ、しょうが、カットわかめ
25	土	ツナピラフ ポパイソテー さつまいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、さつまいも、油	牛乳、ツナ水煮缶、みそ、ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきだけ
27	月	鶏肉の照り焼き 白菜のじゃこ和え かぶの味噌汁 ご飯	ココアちんすこう 牛乳 果物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、しらす干し	はくさい、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、カットわかめ
28	火	ポークビーンズ キャベツのマヨサラダ 全粒粉食パン	チーズ蒸しパン 牛乳 果物	全粒粉パン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、チーズ、ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン(冷凍)、セロリー、パセリ
29	水	鮭の西京焼き ブロッコリーの和え物 きのこのスープ ご飯	麩のひとくちラスク 牛乳 果物	米、焼ひ、グラニュー糖、三温糖	牛乳、さけ、バター、ベーコン、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、しめじ、パセリ
30	木	シュウマイバーグ 小松菜のおかか和え あげのみそ汁 ご飯	スイートポテト 牛乳 果物	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、しゅうまいの皮、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、バター、油揚げ、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが
31	金	鶏肉のから揚げ チンゲン菜の和え物 もやしのみそ汁 ご飯	ごまおにぎり 牛乳 果物	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、味付けのり、にんにく、しょうが、カットわかめ

※ 予定献立は食材の都合により変更する場合があります。  
 ※ 朝おやつは、乳児のみ牛乳、自然菓子ができます。

4日 お弁当日(1~5歳)  
 7、17、27日 らっきーにんじん  
 17日 誕生会



マークはリクエストメニューの日です。