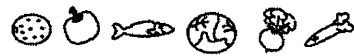


2025年



1月 予定献立表



三田保育園

曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとになるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	上:以上児 下:未満児		
							エネルギー	たんぱく質	脂質
4	土	和風スパゲティ 牛乳 麩のすまし汁 りんごゼリー	やわらかおかき(きな粉) 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン 麩	玉葱 しめじ 椎茸 葱	396	12.8	15.7
6	月	ビスコ 牛乳 ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え 里芋の味噌汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 里芋 マカロニ	牛乳 鮭 かまぼこ きな粉	ほうれん草 人参	449	24.2	13
7	火	動物ビスケット 牛乳 チャーハン 春巻き わかめの中華スープ	フライドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 卵 焼豚	コーン たら 葱 人参 わかめ	587	14.3	31.3
8	水	ごまビスケット 牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやし味噌汁	ためぎうどん 麦茶	米 小麦粉 油 うどん	牛乳 豆腐 挽肉 春雨 ハム 油揚げ なたと 揚げ玉	葱 椎茸 人参 たら 胡瓜 もやし わかめ	421	15.1	8.7
9	木	ヨーグルト 麦茶 食パン プレーンオムレツ コーンポテト 豆乳スープ	ウエハース 牛乳	パン 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 卵 豆乳 ウインナー	コーン 玉葱 人参 キャベツ	453	16	20.4
10	金	星たべよ 牛乳 ごはん 鶏のから揚げ 納豆和え 大根の味噌汁	おはぎ 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 納豆	ほうれん草 人参 大根 いんげん	599	20.2	18.9
11	土	たまごぼうろ 牛乳 そばろ丼 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵 春雨 豆腐	いんげん わかめ 胡瓜 葱	472	18.9	13
13	月	成人の日							
14	火	チーズ ジュース ごはん 鯖の香味焼き キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖	キャベツ ほうれん草 なめこ 葱	496	20.9	18.8
15	水	ハッピーターン 牛乳 ごはん ささみチーズフライ 切干大根サラダ きこの味噌汁	じゃがバター 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 ささみ チーズ ツナ	大根 もやし 胡瓜 人参 えのき 椎茸	488	16.7	16.2
16	木	ヨーグルト 麦茶 黒糖ロール マカロニグラタン コールスローサラダ いちご	えびピラフ 麦茶	米 小麦粉 油 マカロニ パン	牛乳 鶏肉 えび	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 オレンジ	688	23.4	30.3
17	金	ミルクせんべい 牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 豆腐の味噌汁	チーズドック 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 納豆 豆腐	玉葱 もやし ほうれん草 キャベツ わかめ	600	26.4	26.5
18	土	ビスコ 牛乳 味噌煮込みうどん コロケ パナナ	星せんべい 牛乳	米 小麦粉 油 里芋 じゃが芋	牛乳 豚肉	人参 葱 パナナ	574	15.5	25.9
20	月	動物ビスケット 牛乳 ごはん はんぺんの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 はんぺん 卵 大豆 さつま揚げ チーズ	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 小松菜 えのき	510	17.4	14.6
21	火	ごまビスケット 牛乳 あんかけ焼きそば さつま芋の煮物 木耳の中華スープ	アップルパイ 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉	もやし 人参 玉葱 青梗菜 椎茸 大根 木耳 りんご	446	17.7	10.6
22	水	星たべよ 牛乳 ごはん チキンカレー パインサラダ チーズ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	玉葱 人参 パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン パナナ フルーツ缶	482	15.3	16.1
23	木	ヨーグルト 麦茶 ホットドック クラムチャウダー パナナ	いなり寿司 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 ウインナー ベーコン あさり 帆立風蒲焼 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 パナナ	426	11.8	16.7
24	金	たまごぼうろ 牛乳 ごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきのサラダ わかめの味噌汁	ドーナツ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 ひじき コーン わかめ	561	17.6	21.7
25	土	ハッピーターン 牛乳 醤油ラーメン 餃子 オレンジ	クッキー 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 なたと 挽肉	ほうれん草 コーン もやし オレンジ	343	12.7	14.1
27	月	ミルクせんべい 牛乳 ごはん 白身魚フライ ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁	レモンシュガーラスク 牛乳	米 小麦粉 油 パン さつま芋	牛乳 たら	ほうれん草 人参 葱	568	19.9	17.5
28	火	チーズ ジュース ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ 麩の味噌汁	ナポリタンスパゲティ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 スパゲティ	牛乳 鶏肉 麩 ウインナー	玉葱 人参 胡瓜 コーン 葱 ピーマン	600	22.2	25.8
29	水	ビスコ 牛乳 ごはん 肉団子の野菜あんかけ 胡瓜のごま酢和え わかめの中華スープ	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉	玉葱 人参 筍 椎茸 ピーマン パイン 胡瓜 もやし わかめ	502	15	18.1
30	木	ヨーグルト 麦茶 黒糖食パン チキンクリームシチュー 白菜サラダ オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 グリーンピース 白菜 オレンジ	511	15.3	17.9
31	金	動物ビスケット 牛乳 ごはん ハンバーグ フロッコリーサラダ コーンスープ	やわらかおかき(のり) 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉	フロッコリー 人参 玉葱 コーン	489	16.8	18.2

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
506	17.6	18.6	2