

# 1月 献立表 乳児・幼児

2025年 1月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
4 土	ごはん 肉じゃが かぼちゃのおかか煮 ほうれん草のしめじ和え 豆腐の味噌汁	◎シユウラスク ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	豚かたロース、かつお節、絹ごし豆腐、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、りんご	はいが精米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油、食パン、マーガリン	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.0g 炭水化物 96.0g 塩分 2.3g
6 月	ごはん 松風焼き(京都) 根菜の煮物 紅白なます 花巻のすまし汁	◎あん入り紅白蒸しパン ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	鶏ひき肉、調整豆乳、あずき、かたくちいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、しいたけ、だいこん、豆苗、長ねぎ、みかん	はいが精米、いりごま、かたくり粉、砂糖、なたね油、さといも、釜焼きふ、米粉	こいくちしょうゆ、麦みそ、かつお・昆布だし、本みりん、穀物酢、食塩、かつおだし、ペーキングパウダー、食紅	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.6g 炭水化物 101.4g 塩分 1.6g
7 火	年明けうどん さわらの塩焼き 大学芋 チンゲン菜と桜えびの和え物	◎七草粥 ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	蒸しかまぼこ、さくらえび、かたくちいわし	わかめ、万能ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、だいこんの葉、かぶ、かぶの葉、せり、バナナ	干しうどん、さつまいも、砂糖、なたね油、いりごま、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、水、麦茶	エネルギー 576kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.5g 炭水化物 102.3g 塩分 4.3g
8 水	ごはん 八宝菜 里芋の揚げ煮 小松菜の煮浸し 大根の味噌汁	◎フレンチトースト ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚かたロース、くるまえび、油揚げ、牛乳、卵、かたくちいわし	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、だいこん、万能ねぎ、ほうれんそう、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、さといも、食パン	洋風だし、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 587kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.1g 炭水化物 86.9g 塩分 2.4g
9 木	ハンズパン(天然酵母) 鮭のチーズ焼き れんこんのカレー炒め キャベツのスローサラダ かぶのスープ	◎豚五目おにぎり ◎煮干し ◎みかん ◎麦茶	さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、豚ひき肉、かたくちいわし	えのきたけ、れんこん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、干しほうとう、かぶ、長ねぎ、かぶの葉、ごぼう、ぶなしめじ、みかん	食パン、なたね油、砂糖、はいが精米	食塩、カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶	エネルギー 580kcal たんぱく質 29.8g 脂質 16.5g 炭水化物 84.6g 塩分 2.6g
10 金	ごはん 麻婆豆腐 にんじんしりしり 花野菜のりじゃこ和え わかめスープ	◎おしるこ ◎煮干し ◎いちご ◎麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、しらす、あずき、かたくちいわし	たまねぎ、長ねぎ、しょうが、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、刻みのり、生わかめ、豆苗、いちご	はいが精米、砂糖、かたくり粉、なたね油、もち	麦みそ、こいくちしょうゆ、洋風だし、食塩、かつおだし、麦茶	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.6g 脂質 10.5g 炭水化物 110.4g 塩分 1.7g
11 土	焼きそば じゃがいもの塩きんぴら かぶのゆかり和え バナナ 小松菜の味噌汁	◎桜えびとごまのおやき ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	豚ロース、油揚げ、さくらえび、かたくちいわし	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶの葉、バナナ、こまつな、万能ねぎ、りんご	中華めん、なたね油、じゃがいも、砂糖、薄力粉、いりごま	焼きそばソース、食塩、ゆかりふりかけ、麦みそ、かつおだし、水、麦茶	エネルギー 522kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.5g 炭水化物 88.9g 塩分 2.3g
14 火	ごはん 白身魚のみみじ焼き チンゲン菜のお浸し お雑煮	◎黒糖クッキー ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	メルルサー、かつお節、蒸しかまぼこ、牛乳、かたくちいわし	にんじん、チンゲンサイ、はくさい、こまつな、しいたけ、ごぼう、キウイフルーツ	はいが精米、薄力粉、もち、さといも、有塩バター、黒砂糖	マヨネーズ、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ペーキングパウダー	エネルギー 611kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.6g 炭水化物 99.1g 塩分 1.8g
15 水	お赤飯 鶏の照り焼き 豆腐とひじきの炒り煮 ほうれん草のりしめじ もやしの味噌汁	◎チーズケーキ ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	あずき、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、クリームチーズ、生クリーム、卵、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、干しひじき、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、キャベツ、もやし、万能ねぎ、レモン、みかん	もち米、はいが精米、いりごま、ごま油、薄力粉、砂糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、かつおだし、麦みそ	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.2g 脂質 26.1g 炭水化物 80.5g 塩分 2.7g
16 木	食パン(天然酵母) かじきのタンドリー焼き 小松菜ときのこの炒め物 大根のサラダ 白菜とわかめのスープ	◎たらこのだし汁ごはん ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	めかじき、プレーンヨーグルト、ベーコン、ロースハム、たらこ、かたくちいわし	こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、だいこん、みずな、はくさい、わかめ、万能ねぎ、刻みのり、りんご	食パン、なたね油、はいが精米	こいくちしょうゆ、カレー粉、トマケチャップ、食塩、穀物酢、本みりん、かつおだし、麦茶	エネルギー 465kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.1g 炭水化物 70.5g 塩分 2.9g
17 金	塩ラーメン えびしゅうまい 花野菜サラダ りんご	◎バナナ蒸しパン ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	豚かたロース、バナマイえび、鶏ひき肉、かたくちいわし、牛乳	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、しいたけ、キャベツ、長ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、バナナ、いちご	中華めん、砂糖、かたくり粉、しゅうまいの皮、なたね油、薄力粉	食塩、洋風だし、水、こいくちしょうゆ、穀物酢、ペーキングパウダー	エネルギー 612kcal たんぱく質 27.4g 脂質 12.9g 炭水化物 107.2g 塩分 3.8g
18 土	豚野菜丼 大根のきんぴら 小松菜のお浸し みかん 水菜の味噌汁	◎マカロニきなこ ◎りんご ◎牛乳	豚かたロース、木綿豆腐、きな粉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、えのきたけ、みかん、みずな、万能ねぎ、りんご	はいが精米、砂糖、なたね油、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ、食塩	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.8g 炭水化物 74.0g 塩分 1.7g
20 月	キャロパン(天然酵母) ぶりの竜田揚げ キャベツのツナ味噌和え じゃがいもとエリンギのソテー にんじんのポタージュ	◎鶏そぼろおにぎり ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	ぶり、ツナ缶、牛乳、鶏ひき肉、かたくちいわし	しょうが、キャベツ、にんじん、カリフラワー、エリンギ、たまねぎ、キウイフルーツ	食パン、かたくり粉、なたね油、すりごま、じゃがいも、食塩不使用バター、はいが精米、砂糖	こいくちしょうゆ、麦みそ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、麦茶	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.3g 炭水化物 87.2g 塩分 1.8g
21 火	ごはん 厚揚げと豚肉の和風炒め ブロッコリーとさつま芋の蒸し煮 切干大根のハリハリ和え キャベツの味噌汁	◎肉まん ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	絹厚揚げ、鶏もも肉、かつお節、油揚げ、豚ひき肉、かたくちいわし、牛乳	にんじん、万能ねぎ、ブロッコリー、切干しいたけ、こまつな、キャベツ、ごねぎ、れんこん、しいたけ、長ねぎ、しょうが、みかん	はいが精米、なたね油、さつまいも、ごま油、いりごま、薄力粉、砂糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、穀物酢、かつおだし、麦みそ、水	エネルギー 701kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.3g 炭水化物 104.0g 塩分 2.2g
22 水	ぶどう食パン(天然酵母) チキンスペアリブ もやしのカレー炒め 春雨と炒り卵のサラダ 白菜としめじのスープ	◎ほうとう ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	鶏もも肉、ベーコン、ロースハム、卵、油揚げ、かたくちいわし	しょうが、にんにく、もやし、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、はくさい、ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、まいたけ、万能ねぎ、りんご	ぶどうパン、砂糖、なたね油、はるさめ、ごま油、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、カレー粉、食塩、かつおだし、水、麦みそ、麦茶	エネルギー 477kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.6g 炭水化物 64.3g 塩分 2.9g
23 木	鮭とほうれん草のクリームパスタ 豚肉ときのこの炒め 里芋サラダ いちご 豆苗とたまねぎのスープ	◎白玉ごまだんご ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	さけ、牛乳、豚ロース、木綿豆腐、かたくちいわし	たまねぎ、ほうれんそう、コーン缶、エリンギ、えのきたけ、長ねぎ、ブロッコリー、スイートコーン、いちご、にんじん、豆苗、バナナ	スパゲッティ、有塩バター、薄力粉、なたね油、砂糖、さといも、白玉粉、すりごま、白糖	食塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、洋風だし、麦茶	エネルギー 658kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.1g 炭水化物 103.1g 塩分 1.5g

24	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 れんこんとしらすの塩きんぴら 小松菜のごま味噌和え 豆腐とえのきのすまし汁	◎スティックメロンパン ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚かたロース、焼き豆腐、しらす、 絹ごし豆腐、卵、牛乳	はくさい、長ねぎ、しいたけ、れんこ ん、こまつな、にんじん、えのきた け、キウイフルーツ	はいが精米、しらたき、砂糖、なた ね油、いりごま、食パン、食塩不使 用バター、グラニュー糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、 かつおだし、食塩、麦みそ、 かつお・昆布だし	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.2g 脂質 22.9g 炭水化物 93.0g 塩分 2.2g
25	シーフードピラフ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の炒め物 バナナ もやしのスープ	◎ジャムサンド ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	くるまえび、ツナ缶、鶏もも肉、かた くちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコー ン、だいこん、ほうれんそう、バナ ナ、もやし、にら、いちごジャム、み かん	はいが精米、なたね油、砂糖、食パ ン	洋風だし、食塩、かつおだし、 こいくちしょうゆ	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.4g 炭水化物 85.8g 塩分 3.0g
27	肉うどん 焼きししゃも ひじきツナの炒り煮 みかん	◎サモサ ◎煮干し ◎いちご ◎麦茶	豚かたロース、ししゃも、ツナ缶、豚 ひき肉、かたくちいわし	ほうれんそう、ぶなしめじ、長ねぎ、 干しひじき、もやし、にんじん、みか ん、たまねぎ、いちご	干しうどん、砂糖、いりごま、じゃ いも、ぎょうざの皮、なたね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、 本みりん、カレー粉、食塩、麦 茶	エネルギー 520kcal たんぱく質 28.3g 脂質 14.7g 炭水化物 72.2g 塩分 4.7g
28	干し羊パン(天然酵母) さばのトマト味噌煮 じゃがいもの塩炒め コールスローサラダ ほうれん草とねぎのスープ	◎ピピンパごはん ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	さば、ロースハム、豚ひき肉、かたく ちいわし	エリンギ、キャベツ、にんじん、ス イートコーン、ほうれんそう、長ね ぎ、もやし、にら、りんご	食パン、砂糖、じゃがいも、なたね 油、かたくり粉、はいが精米、いりご ま、ごま油	トマトソース、麦みそ、食塩、 マヨネーズ、こいくちしょうゆ、 麦茶	エネルギー 617kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.2g 炭水化物 82.7g 塩分 2.3g
29	ごはん 肉団子あんかけ さばのトマト味噌煮 じゃがいもの塩炒め 大根と水菜の梅和え わかめとねぎの味噌汁	◎オレンジかるかん ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、し らす、かたくちいわし、牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、チン ゲンサイ、はくさい、えのきたけ、だ いこん、みずな、梅干し、わかめ、 万能ねぎ、オレンジジュース、バナ ナ	はいが精米、かたくり粉、なたね 油、砂糖、いりごま、上新粉、なが いも	かつおだし、こいくちしょうゆ、 本みりん、麦みそ、ペーキン グパウダー	エネルギー 627kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.2g 炭水化物 99.5g 塩分 2.4g
30	ほうれん草カレー さつまいものマッシュポテ れんこんチップス パンサンデー かぶとチンゲン菜のスープ	◎五平餅 ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	豚ひき肉、調製豆乳、くるまえび、 かたくちいわし	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、れんこん、わかめ、ス イートコーン、かぶ、チンゲンサイ、 長ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、さつまいも、なたね 油、はるさめ、砂糖、もち米、すりご ま	水、カレールウ、トマトケ チャップ、食塩、こいくちしょう ゆ、殺菌酢、洋風だし、麦み そ、麦茶	エネルギー 774kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.1g 炭水化物 142.4g 塩分 4.6g
31	ごはん たらのチーズパン粉焼き チンゲン菜と桜エビの塩炒め カリフラワーのごま和え 生揚げとかぶの味噌汁	◎ミニメープルクロワッサン ◎煮干し ◎みかん	すけとうだら、卵、粉チーズ、さくら えび、絹厚揚げ、かたくちいわし	チンゲンサイ、キャベツ、カリフラ ワー、にんじん、ぶなしめじ、だいこ ん、かぶの葉、みかん	はいが精米、薄力粉、パン粉、なた ね油、すりごま、グラニュー糖、メー プルシロップ	食塩、こいくちしょうゆ、かつ おだし、麦みそ、パイ皮	エネルギー 621kcal たんぱく質 22.7g 脂質 23.0g 炭水化物 87.5g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です