

2025年01月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				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						
2	木						
3	金						
4	土	三色丼 ほうれん草ののりあえ みそ汁(かぼちゃ・なす) ドライブルーン	マカロニきなこ 牛乳	めし、マカロニ(ゆで)、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、きな粉	ほうれんそう、かぼちゃ、なす、にんじん、ドライブルーン、ねぎ、いんげん(ゆで)、のり佃煮	ワッフル
5	日						
6	月	ご飯 鶏肉のしょうゆマヨ焼き 無限じゃがいも みそ汁(ほうれん草・麩)	おふラスク 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、焼ふ、マヨドレ、無塩バター、バター、ごま(乾) ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、淡色みそ 牛乳、卵	パナナ、ほうれんそう、ねぎ、万能ねぎ	ホットケーキ
7	火	ちゃんぽんうどん 厚揚げの肉みそ焼き ピーマンのツナあえ グレープフルーツ	七草風たまごがゆ 牛乳	干しうどん(ゆで)、全がゆ(精白米)、ねりごま、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、卵、鶏ひき肉、かまぼこ、淡色みそ チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん(葉)、コーン缶、かぶ・葉、しょうがいちごジャム	クラッカーサンド、チーズ
8	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き さつまいもサラダ みそ汁(あげ・豆腐)	ごまトースト 牛乳	めし、さつまいも、食パン、無塩バター、砂糖、マヨドレ、すりごま、ねりごま、油 めし、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、減塩みそ、ハム、油揚げ 油揚げ(油抜き)	たまねぎ、りんご、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	いなりずし
9	木	ご飯 千草焼き きゅうりの塩昆布和え 五目汁(鶏・さといも)	きな粉おはぎ 牛乳	めし、さといも、米、もち米、砂糖 白玉粉、小麦粉、オリーブ油	牛乳、卵、減塩みそ、鶏もも肉、かにかまぼこ、きな粉 牛乳、粉チーズ、卵	きゅうり、オレンジ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	ボンデケージョ
10	金	クロワッサン 鶏肉のクリームトマト煮 和風サラダ カブのスープ	プチゼリー 牛乳	クロワッサン(生協)、もち、油、砂糖 米、ごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、油揚げ しらす干し	ホールトマト缶詰、はくさい、かぶ、きゅうり、たまねぎ、にんじん皮むき、にんじん、かぶ・葉、にんにく、あおのり 焼きのり	おにぎり(じゃこごま)
11	土	ご飯 鶏としめじのみぞれ煮 かぼちゃのマリネ みそ汁(切り干し)	蒸しパン(とうもろこし) 牛乳	めし、米粉、油、砂糖 パウムクーヘン	牛乳、鶏もも肉、豆乳、減塩みそ	かぼちゃ、パナナ、だいこん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん	パウムクーヘン
12	日						
13	月						
14	火	ご飯 中華風ローストチキン れんこんサラダ みそ汁(大根・なめこ)	チーズトースト 牛乳	めし、食パン、マヨドレ、砂糖、マーガリン、ごま、ごま油 砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、チーズ、減塩みそ	みかん、れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、コーン缶、にんにく、しょうがいちご、干しぶどう	かぼちゃの茶巾
15	水	ご飯 豚大根 白菜ときのこのサラダ みそ汁(豆苗・あおさ)	たまご蒸しパン 牛乳	めし、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油 めし、砂糖、ねりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、減塩みそ 減塩みそ	だいこん、パナナ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、トウモロコシ、ウ、万能ねぎ、あおさ	五平もち
16	木	ご飯 豆腐のつくね焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(にらたま)	ヨーグルト(桃) 麦茶	めし、砂糖、パン粉、片栗粉 食パン、マヨドレ	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、減塩みそ ベーコン	もも缶(白桃)、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、にら、ひじき	カリカリトースト

日	曜	昼食献立名		3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長	
					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		
17	金	ご飯 さばのカレー竜田揚げ 小松菜のささみ和え きゃべつたっぷり豚汁	りんご	焼きうどん 牛乳	めし、ゆでうどん、片栗粉、油、ごま油 さつまいも	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、鶏ささみ、減塩みそ、油揚げ(油抜き)	キャベツ、りんご、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんじん皮むき、にんにく、しょうがいちご	蒸かしいも	
18	土	ご飯 ボークチャップ コールスローサラダ みそ汁(麩・わかめ)	みかん	ツナサンド 牛乳	めし、食パン、マヨドレ、焼ふ、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、減塩みそ	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、コーン缶	ドーナツ(卵不使用)	
19	日								
20	月	ご飯 すき焼き風煮 きんぴらごぼう みそ汁(しいたけ・ねぎ)	オレンジ	パウンドケーキ(プレーン) 牛乳	めし、砂糖、小麦粉、バター、しらたき、ごま、ごま油 食パン	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、卵、油揚げ(油抜き)、減塩みそ	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、ねぎ、えのきたけ いちごジャム	ジャムサンド	
21	火	鶏のクリームパスタ わかめとコーンのサラダ カラフルスープ パナナ		お好み焼き 牛乳	マカロニ・スパゲティ、お好み焼き粉、砂糖、油 米粉、油、砂糖	牛乳、生クリーム(乳脂肪)、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、卵、粉チーズ、ベーコン、干しえび、かつお節 豆乳	パナナ、キャベツ(ゆで)、キャベツ、ほうれんそう(ゆで)、たまねぎ、コーン缶、ほうれんそう、乾燥わかめ(素干し水戻し)、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、あおのり、にんじん	蒸しパン(にんじん)	
22	水	ハヤシのゆきだるまライス ブロッコリーのチキンサラダ 味噌スープ いちご		梅花かん(牛乳・ぶどう) 麦茶	めし、砂糖、油、ごま油、バター めし、天かす、ごま	豚肉(もも)、牛乳、鶏ささ身、ベーコン、淡色みそ	ブロッコリー、たまねぎ、いちご、ホールトマト缶詰、もやし、ぶどう天然果汁、にんじん、しめじ、マッシュルーム、にら、コーン缶、粉かんでん、ねぎ	たぬきおにぎり	
23	木	ご飯 鱈の西京焼き 小松菜のそぼろ煮 けんちん汁	ドライブルーン	マシュマロおこし 牛乳	めし、さといも、コーンフレーク、マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ 牛乳、卵	こまつな、にんじん、だいこん、ドライブルーン、ねぎ、ごぼう	ホットケーキ	
24	金	ミックスサンド きのこチーズオムレツ コーンスープ ヨーグルト		中華おこわ 牛乳	食パン、米、もち、マヨドレ、油、砂糖 ホットケーキ粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム、焼き豚、モッツアレラチーズ	クリームコーン缶、ほうれんそう(ゆで)、コーン缶、キャベツ(ゆで)、ねぎ、マッシュルーム、まいたけ、にんじん(ゆで)、にんじん、いちごジャム、干しいたけ、パナナ	バナナスコーン	
25	土	マーボー丼 ブロッコリーサラダ わかめスープ りんご		マドレーヌ 牛乳	めし、砂糖、小麦粉、バター、ごま油、片栗粉、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、淡色みそ ヨーグルト(加糖)	りんご、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にんじん皮むき(ゆで)、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水戻し)、葉ねぎ	ヨーグルト、ビスケット	
26	日								
27	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根・鶏肉)	みかん	さつまいもきなこ 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、油 食パン、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ちくわ、減塩みそ、油揚げ、きな粉 しらす干し	みかん、だいこん、にんじん、マーマレード、いんげん、ひじき	しらすトースト	
28	火	コーンもやしラーメン 松風焼き 中華きゅうり りんご		ツナゆかりおにぎり 牛乳	ゆで中華めん、めし、ごま、パン粉、砂糖、ごま油 さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、卵、淡色みそ、減塩みそ	きゅうり、りんご、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん皮むき、たまねぎ、コーン缶	鬼まんじゅう	
29	水	ご飯 ぶり大根 小松菜の納豆あえ みそ汁(なす・豚肉)	グレープフルーツ	蒸しパン(いちごジャム) 牛乳	めし、米粉、砂糖、油 米、油	牛乳、ぶり、豆乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、しらす干し、減塩みそ 鶏ひき肉	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、にんじん、なす、いちごジャム、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップライス	
30	木	ご飯 レバーのかりん揚げ マカロニサラダ みそ汁(ほうれん草・しめじ)	オレンジ	マーブルケーキ 牛乳	めし、ホットケーキ粉、マカロニ、バター、砂糖、油、片栗粉、ねりごま、マヨドレ、ごま じゃがいも、米粉、油	牛乳、豚肉(もも)、豚レバー、ゆで卵、卵、減塩みそ、ハム	オレンジ、ほうれんそう(ゆで)、きゅうり、たまねぎ(ゆで)、にんじん皮むき(ゆで)、しめじ、しょうが 青のり	芋もち	
31	金	コッペパン ミートローフ いんげんのごまマヨネーズあえ クリームシチュー	プチゼリー	きつねご飯 牛乳	コッペパン、米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、すりごま、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、油揚げ チーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん いちごジャム	クラッカーサンド、チーズ	
1か月の平均栄養量 (幼児／昼食・おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー		547 kcal		鉄		1.9sawara mg	
				たん ぱ く 質		カル シ ウ ム		230 mg	
				脂 質		ビ タ ミ ン C		29 mg	
				塩 分		食 物 繊 維		5.6 g	