

かわまた認定こども園2025・1月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					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	調味料
4 土	せんべい	ご飯、二色丼、小松菜の納豆和え、大根とたまねぎのみそ汁、バナナ	ビスケット 野菜ジュース	552.7(440.4) 22.5(16.9) 15.5(11.6) 0.9(0.8)	米、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
6 月	せんべい	ご飯、豚丼、サラダスパゲッティ、キャベツとねぎのみそ汁、みかん	カステラサンド 番茶	611.7(468.9) 20.6(15.2) 22.1(16.9) 1.2(1.1)	米、サラダ用スパゲッティ、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レタス、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう
7 火	バナナチップス 豆乳	ご飯、かれのい照り焼き、ほうれん草の淡雪和え、さつまいもとねぎのみそ汁、オレンジ	七草がゆ せんべい 番茶	535.2(507.2) 22.8(21.7) 6.5(11.1) 2.3(1.7)	米、○米、さつまいも、ごま油	かれのい、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、かつお節、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎豆乳	ほうれん草、オレンジ、○七草、もやし、ねぎ、にんじん、○だいこん、○かぶ、○なずな、○セリ	○しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、○食塩
8 水	たまごボーロ	もち麦ご飯、カレー、フレンチキャベツ、白菜としいたけのスープ、バナナ	アップルホットケーキ 牛乳	520.4(461.9) 16.0(13.2) 13.7(11.2) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、もち麦	○牛乳、豚肉(肩)、○卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶、○りんご、しいたけ	カレールー、コンソメ
9 木	せんべい	ご飯、炒り豆腐、大根サラダ、グレープフルーツ、小松菜となめこのみそ汁	ヨーグルト ビスケット(以) 番茶	603.9(400.3) 26.0(19.6) 21.8(14.0) 1.4(1.2)	米、焼ふ、砂糖、油	○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、なめこ	しょうゆ
10 金	ビスケット	もち麦ご飯、花シユウマイ、きゅうりとわかめの酢の物、ほうれん草とわかめのみそ汁、オレンジ	バナナマフィン 牛乳	605.0(532.6) 22.8(18.4) 19.2(18.7) 1.2(0.9)	米、しゅうまいの皮、○砂糖、砂糖、はるさめ、パン粉、もち麦、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○卵、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、オレンジ、ほうれん草、○バナナ、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、乾燥わかめ	酢、しょうゆ、食塩
11 土	クッキー	ご飯、ハッシュドポーク、ナムル、豆腐とねぎのみそ汁、バナナ	せんべい 野菜ジュース	506.9(433.7) 15.0(11.3) 11.1(11.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ
14 火	せんべい	もち麦ご飯、松風焼き、レタスのサラダ、ほうれん草としいたけのすまし汁、グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	583.8(452.9) 23.8(17.9) 18.6(14.2) 1.0(0.9)	米、パン粉、砂糖、もち麦	○牛乳、鶏ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、レタス、ほうれん草、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	みりん、食塩
15 水	ビスケット	きのこスパゲッティ、チキンナゲット、スティック野菜、かぶとキャベツのスープ、みかん	フルーチェ クラッカー(以)	579.0(463.5) 21.7(16.5) 22.9(19.2) 2.3(1.5)	スパゲッティ、さつまいも、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、鶏もも肉、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、えのきたけ、エリンギ、しめじ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	めんつゆ・3倍濃縮、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう
16 木	いもけんぴ	もち麦ご飯、五目納豆、ほうれん草の磯和え、白菜とねぎのみそ汁、バナナ	クッキー 牛乳	574.8(503.1) 20.9(16.1) 19.7(20.1) 1.6(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、もち麦	○牛乳、納豆、豚ひき肉、○バター、ちくわ、米みそ(甘みそ)、○卵、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、焼きのり、◎いもけんぴ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
17 金	チーズ ウエハース	ご飯、ぶり大根、ひじきの炒り煮、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	鶏肉団子スープ	505.4(407.7) 25.6(35.9) 14.7(14.8) 1.8(1.3)	米、○はるさめ、砂糖、砂糖、油、◎切れてるチーズ	○鶏ひき肉、ぶり、さつまい、米みそ(甘みそ)、○鶏がらスープ、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、かぼちゃ、○はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、○ねぎ、○にんじん、しらたき、○たまねぎ、ひじき、○しょうが、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、みりん、○しょうゆ、○食塩
18 土	たまごボーロ	ご飯、コロケ、もやしの和え物、大根とふのみそ汁、バナナ	源氏パイ 牛乳	601.0(440.7) 16.6(11.8) 22.5(15.0) 1.5(1.0)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、焼ふ	○牛乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ	中濃ソース、食塩、白こしょう
20 月	せんべい	ご飯、五目煮、ごまきゅうり、豆腐とわかめのみそ汁、オレンジ	マカロニミートソース 番茶	518.1(395.9) 20.8(15.3) 13.8(12.2) 1.8(1.4)	米、さつまいも、○マカロニ・スパゲッティ、○砂糖、砂糖、ごま	木綿豆腐、鶏もも肉、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、オレンジ、だいこん、○たまねぎ、ねぎ、○にんじん、乾燥わかめ、ごぼう、○トマトジュース缶	○ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、○食塩、食塩
21 火	ビスケット	もち麦ご飯、きのこのシチュー、フレンチレタス、白菜と玉ねぎのスープ、グレープフルーツ	カスタードクリームサンド 牛乳	558.0(459.8) 20.4(16.7) 17.7(15.6) 1.4(1.1)	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、○コーンスターチ、もち麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳、○卵、○バター	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、はくさい、きゅうり、まいたけ、しめじ、エリンギ、コーン缶	コンソメ、食塩
22 水	せんべい	ご飯、鮭の照り焼き、のり酢和え、じゃがいもとねぎのみそ汁、バナナ	チーズワッフル 牛乳	517.0(459.0) 24.4(20.0) 13.5(13.8) 1.4(1.3)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、みりん、酢
23 木	たまごボーロ	もち麦ご飯、マーボー豆腐、キャベツと春雨のサラダ、小松菜と大根のスープ、オレンジ	おでん	507.3(399.4) 19.9(14.4) 20.8(15.2) 3.3(2.3)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、もち麦	木綿豆腐、○ウインナー、○はんぺん、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏がらスープ	○だいこん、キャベツ、オレンジ、ねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、だいこん、にんにく、しょうが	○しょうゆ、しょうゆ、食塩
24 金	バナナチップス 豆乳	ご飯、鶏肉のトマト煮込み、切干大根サラダ、かぶと玉ねぎのみそ汁、みかん	お好み焼き 番茶	579.5(526.9) 23.2(20.4) 22.5(23.2) 1.2(0.9)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○なかいも、小麦粉、油、○油、砂糖、砂糖、○マヨネーズ(スプレッド)	鶏もも肉、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、○卵、干しえび、いわし(煮干し)、かつお節、○かつお節、◎豆乳	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○キャベツ、かぶ、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、○あおのり	酢、ケチャップ、○ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう
25 土	ビスケット	ご飯、肉じゃが、小松菜とツナの和え物、ねぎとふのみそ汁、バナナ	いもけんぴ 牛乳	580.0(509.3) 17.4(14.3) 17.5(17.1) 1.4(1.0)	米、じゃがいも、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、バナナ、たまねぎ、○いもけんぴ、ねぎ、にんじん、しらたき	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
27 月	クッキー	ご飯、はんぺんフライ、キャベツとハムの酢の物、小松菜と豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	肉まん風蒸しパン 番茶	493.3(399.9) 17.5(13.3) 13.4(13.3) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、油、はるさめ、○砂糖、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、○牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、○豚ひき肉、卵、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、○たまねぎ、○しょうが	酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○こしょう
28 火	ビスケット	もち麦ご飯、豚丼、きのこサラダ、大根とわかめのみそ汁、オレンジ	ピザトースト 牛乳	539.4(495.8) 22.9(18.9) 19.9(19.9) 2.0(1.5)	米、○食パン、砂糖、もち麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、米みそ(甘みそ)、○ハム、ベーコン、かつお節、いわし(煮干し)	レタス、オレンジ、はくさい、だいこん、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、乾燥わかめ、しめじ、○コーン缶、エリンギ	しょうゆ、○ケチャップ、みりん
29 水	チーズ ウエハース	ご飯、タンドリーチキン、マカロニサラダ、ほうれん草としいたけのスープ、みかん	ゼリー せんべい(以) 番茶	534.2(403.5) 19.1(30.3) 15.6(14.3) 1.6(1.1)	米、マヨネーズ(スプレッド)、マカロニ、◎切れてるチーズ	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、魚肉ソーセージ	みかん、ほうれん草、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン缶、にんにく	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩
30 木	せんべい	ご飯、豚肉のすき焼き、きゅうりの昆布和え、まいたけとねぎのみそ汁、バナナ	バームクーヘン 牛乳	495.3(431.4) 19.4(15.9) 11.7(9.9) 1.3(1.1)	米、砂糖	○牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、バナナ、はくさい、まいたけ、ねぎ、にんじん、しらたき、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩
31 金	ビスケット	カレーうどん、川俣シャモメンチ、フライドポテト(以)、レタスの酢の物、一口ケーキ	プリンアラモード	769.9(604.7) 23.3(18.4) 36.7(29.2) 3.1(2.2)	ゆでうどん、フライドポテト、油、砂糖、ごま油、片栗粉	川俣シャモメンチ、豚肉(肩)、○クリーム(植物性脂肪)、かつお節、油揚げ	レタス、たまねぎ、にんじん、ねぎ、○みかん缶、きゅうり、○バナナ、コーン缶、○りんご	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮、酢、しょうゆ、食塩