



1月の献立表



＜献立の食材＞
ブロッコリー、大根、白菜、小松菜、長ねぎ、みかん

＜当月の誕生日＞
1月6日(月)



令和7年
つばみ保育園

日	曜日	献立名			主な材料				1日の栄養価(概算)	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	おやつ・お菓子	昼食からの残り・お菓子	朝のかけだしとなる	その他	E	P
4	18	土	アンパンマンせんべい 牛乳	スタミナそばろぼろ さつまいもの甘煮 味噌汁(わかめ、切干大根)	ミニたいやき マンナウエハース 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 生菜 にんにく わかめ 切干大根	米 サラダ油 砂糖 さつまいも ミニたいやき(カスタード) マンナウエハース	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 酒	E 556 P 21.3 F Nad E 595 P 23.1 F Nad
			マンナビスケット 牛乳	御飯 パプリカと豚肉の生薬焼 かぼちゃの土佐煮 味噌汁(高野豆腐、わかめ)	パウムクーヘン アンパンマンせんべい 牛乳	豚肉 かつお節 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ パプリカ 生菜 南瓜 わかめ	米 サラダ油 砂糖 パウムクーヘン アンパンマンせんべい	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 酒 みりん	E 552 P 22.5 F Nad E 171 P 1.2 F Nad
8	22	水	バナナ 麦茶	鮭マヨ丼 ひじきの煮物 味噌汁(えのき、ちんげん菜)	ごぼうココアクッキー 牛乳	鮭 油揚げ 味噌 豆乳 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 万能ねぎ ひじき さやいんげん えのき チンゲン菜 ごぼう	米 マヨドレ サラダ油 砂糖 バター 小麦粉	蒸干し昆布かつおだし汁 酒 醤油 みりん ベーキングパウダー ココア	E 520 P 17.3 F Nad E 181 P 1.3 F Nad
			ソーダクラッカー 牛乳	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ(白菜・小松菜) りんご	チャーハン風 牛乳	豚ひき肉 豚しゃぶ 豆腐 牛乳 鶏ひき肉 ちくわ	玉ねぎ 胡瓜 コーン 人参 白菜 小松菜 りんご 長葱	米 ロールパン パン粉 砂糖 じゃがいも マヨドレ 米 サラダ油	ガラスープ ウスターソース ケチャップ 食塩 マヨドレ 醤油 昆布だし	E 526 P 21.9 F Nad E 198 P 1.4 F Nad
9	23	木	ヨーグルト 麦茶	御飯 ぶりの照り焼 おでん 味噌汁(キャベツ、わかめ) みかん	大学芋 牛乳	ブரி 厚揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 キャベツ わかめ みかん	米 砂糖 じゃがいも さつまいも サラダ油 ごま	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 みりん 食塩	E 580 P 23.0 F Nad E 168 P 1.3 F Nad
			アンパンマンせんべい 牛乳	五目煮込みうどん ちくわサラダ マスカットゼリー	クレープ 牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン	うどん 砂糖 マヨドレ ごま マスカットゼリー クレープ(いちご)	昆布かつおだし汁 醤油 食塩	E 515 P 17.8 F Nad E 184 P 1.5 F Nad
11	25	土	カルシウムせんべい 牛乳	御飯 鮭の塩焼き ひじきのごま和え 豚汁	そばめし 牛乳	味噌 鮭 豚肉 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	ひじき 人参 白菜 長葱 キャベツ 万能ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも 蒸し中華めん サラダ油	蒸干し昆布かつおだし汁 食塩 醤油 酒 中濃ソース ウスターソース	E 517 P 26.5 F Nad E 125 P 1.6 F Nad
			アンパンマンせんべい 牛乳	御飯 厚揚げとひき肉のみそ野菜炒め 大根の塩昆布和え すまし汁(お菇、ねぎ) りんご	グリーンケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 豆腐 牛乳	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 塩昆布 万能ねぎ りんご ほうれん草	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 醤油 小麦粉 揚げ油	昆布かつおだし汁 醤油 みりん 酒 食塩 ベーキングパウダー	E 543 P 17.9 F Nad E 17.8 P 1.2 F Nad
15	29	水	バナナ 麦茶	カレーライス ささみ入りもやしサラダ いちごジャムヨーグルト	手作りクッキー 牛乳	豚肉 ささみフレーク ヨーグルト スキムミルク 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく 生菜 もやし 胡瓜 コーン パプリカ イチゴジャム	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	カレールウ 酢 食塩 ベーキングパウダー	E 561 P 19.2 F Nad E 107 P 1.3 F Nad
			クラッカー 牛乳	御飯 群鶏 小松菜のナムル 味噌汁(わかめ、玉葱) オレンジ	マッシュマロごまおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	にんにく 生菜 人参 ピーマン 椎茸 キャベツ 小松菜 わかめ 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 マッシュマロ バター ごま コーンフレーク	蒸干し昆布かつおだし汁 ガラスープ 醤油 食塩 酒 ケチャップ	E 524 P 21.5 F Nad E 17.7 P 1.8 F Nad
17	31	金	ヨーグルト 麦茶	御飯 アジの蒲焼 切干大根の和風サラダ 味噌汁(ちんげん菜、玉葱) バナナ	きなこトースト 牛乳	アジ 味噌 きなこ 牛乳	切干大根 人参 胡瓜 パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ バナナ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま 食パン バター	蒸干し昆布かつおだし汁 酒 醤油 みりん 酢	E 511 P 23.4 F Nad E 11.6 P 1.4 F Nad
			マンナビスケット 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ 味噌汁(小松菜、たまねぎ)	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	生菜 にんにく トマト ブロッコリー パプリカ 小松菜 玉ねぎ ぶどうジュース 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 アンパンマンせんべい	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 酢 食塩	E 505 P 20.2 F Nad E 15.3 P 1.2 F Nad
春の七草	7	火	マンナウエハース 牛乳	ウィンナーとほうれん草のクリームスパゲティ ささみと白菜のサラダ 野菜スープ(さつまいも、しめじ) オレンジ	七草風粥 田作り 牛乳	ウィンナー ささみフレーク 牛乳 食べる蒸干し	玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 胡瓜 しめじ パセリ オレンジ かぶ 大根 春の七草	スパゲティ 米粉 砂糖 サラダ油 さつまいも 米 ごま	ガラスープ 酢 醤油 食塩 昆布だし みりん	E 551 P 21.4 F Nad E 18.0 P 1.9 F Nad
			ヨーグルト 麦茶	御飯 ぶりの照り焼 おでん 味噌汁(キャベツ、わかめ) みかん	かぼちゃのおしるこ 牛乳	ブரி 厚揚げ 味噌 こしあん 牛乳	大根 人参 キャベツ わかめ みかん 南瓜	米 砂糖 じゃがいも	蒸干し昆布かつおだし汁 醤油 みりん 食塩	E 586 P 24.5 F Nad E 14.4 P 1.3 F Nad
お弁当の日	16	木	クラッカー 牛乳	御飯 群鶏 小松菜のナムル オレンジ	マッシュマロごまおこし 牛乳	鶏肉 牛乳	にんにく 生菜 玉ねぎ ピーマン 椎茸 キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 マッシュマロ バター ごま コーンフレーク	ガラスープ 酒 ケチャップ 食塩 醤油	E 507 P 19.5 F Nad E 17.5 P 1.2 F Nad

※食べ残した食材は事前に冷蔵庫で必ずお預けください。 ※献立は食材等の都合により変更する場合がございます。 ※0歳児クラスは、りんご・なしは加熱して提供します。 ※マヨネーズ(マヨドレ)、八八、ベーコン、ウィンナー、ちくわ、さつまいも、マッシュマロ、コーンフレーク、ホットケーキ粉、ラーメン、中華めん、食パンは御不使用のものを使用しています。