

2025年1月

## 献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎屋おやつ)	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		
4 土	ひじきとツナの混ぜご飯 さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎ゼリー	ツナ缶、かつお節、牛乳	ひじき、にんじん、グリーンピース、キャベツ、わかめ	胚芽精米、さつま芋、三温糖、小町麩	 エネルギー 324kcal たんぱく質 10.4g 脂質 4.9g 炭水化物 61.7g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
6 月	ブリオッシュ 鶏肉のムニエル コールスロー 小松菜と竹輪の炒め物 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎アップルパイ	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、卵	キャベツ、スイートコーン、きゅうり、小松菜、チングン菜、にんじん、りんご	ブリオッシュ、薄力粉、サラダ油、バター、ごま油、いりごま、小町麩、三温糖	 エネルギー 555kcal たんぱく質 20.7g 脂質 29.5g 炭水化物 58.1g 塩分 2.3g	炊き込みごはん
7 火	雑穀ごはん 松風焼き れんこん金平 栗きんとん すまし汁	○牛乳(乳児) ◎オニオンスープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、牛乳	玉ねぎ、あおのり、れんこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、いちごジャム	胚芽精米、黒米、三温糖、いりごま、サラダ油、さつま芋、くり、食パン、マーガリン	 エネルギー 602kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.6g 炭水化物 97.1g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
8 水	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 塩もみキャベツ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳、しらす干し	わかめ、かぼちゃ、玉ねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米、いりごま	 エネルギー 508kcal たんぱく質 23.0g 脂質 13.1g 炭水化物 81.7g 塩分 2.8g	ジャムサンド
9 木	ブティプラン チキン照り焼き もやしサラダ さつま芋のミルク煮 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ヨーグルト	もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ	ブティプラン、サラダ油、三温糖、ごま油、さつま芋、バター	 エネルギー 353kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.4g 炭水化物 42.5g 塩分 1.8g	炊き込みごはん
10 金	ごはん 魚の甘味噌かけ焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのごま和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎プアマンケーキ	ぶり、牛乳	にんじん、ブロッコリー、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、すりごま、薄力粉	 エネルギー 579kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.6g 炭水化物 80.3g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
11 土	ブティボン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎わかめチーズおにぎり	鶏もも肉、牛乳、切れてるチーズ	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、さやいんげん、キャベツ、チングン菜、玉ねぎ	ブティボン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	 エネルギー 344kcal たんぱく質 13.2g 脂質 9.8g 炭水化物 55.2g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
14 火	春雨丼 切り干し大根の煮物 人参とえのきの中華サラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チングン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎チーズ揚げ	豚もも肉、油揚げ、豆腐、牛乳、ピザ用チーズ	椎茸、さやいんげん、切干したいこん、刻み昆布、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、チングン菜、玉ねぎ、ほうれん草	胚芽精米、春雨、ごま油、三温糖、サラダ油、いりごま、春巻きの皮	 エネルギー 506kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.7g 炭水化物 71.6g 塩分 2.9g	ジャムサンド
15 水	ポークカレーライス 小松菜ナムル ボイルウインナー プリン 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚もも肉、ウインナー、プリン、豆腐、ベーコン、牛乳、卵	玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ、チングン菜、ミックスベジタブル、オレンジ	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、ごま油、三温糖、いりごま、レストランパケット	 エネルギー 682kcal たんぱく質 27.0g 脂質 26.4g 炭水化物 91.8g 塩分 3.0g	マーガリンサンド
16 木	きな粉サンド 魚のパン粉焼き ほうれん草ソテー にんじんの甘煮 えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	きな粉、さわら、牛乳	ほうれん草、スイートコーン、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ	食パン、三温糖、マーガリン、パン粉、サラダ油、バター、マフィン	 エネルギー 553kcal たんぱく質 22.6g 脂質 27.5g 炭水化物 60.4g 塩分 1.8g	炊き込みごはん
17 金	鶏肉うどん 生揚げと大根のみそ炒め ブロッコリーのごま和え	○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、生揚げ、豚もも肉、牛乳、ホイップクリーム	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、だいこん、さやいんげん、ブロッコリー	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、すりごま、薄力粉	 エネルギー 521kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.7g 炭水化物 77.1g 塩分 2.5g	ジャムサンド
18 土	ひじきとツナの混ぜご飯 さつま芋の甘煮 キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ゼリー	ツナ缶、かつお節、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、キャベツ、わかめ	胚芽精米、さつま芋、三温糖、小町麩	 エネルギー 307kcal たんぱく質 9.8g 脂質 5.8g 炭水化物 56.0g 塩分 1.5g	焼きおにぎり
20 月	バターロール 大豆入りつくね焼き ポパイサラダ かぼちゃのグラッセ 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五目チャーハン	茹で大豆、鶏ひき肉、卵、牛乳、焼き豚	椎茸、万能ねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、スイートコーン、長ねぎ、しめじ、ピーマン	ロールパン、サラダ油、三温糖、片栗粉、いりごま、バター、胚芽精米	 エネルギー 541kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.4g 炭水化物 66.4g 塩分 2.4g	マーガリンサンド

21 火	わかめごはん 鶏肉のじょうが焼き 白菜ナムル さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○コンソメスープ(乳児) ○牛乳 ○チーズドック	鶏もも肉、豆腐、牛乳、ピザ用チーズ	はくさい、長ねぎ、だいこん、にんじん	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、ごま油、さつま芋、ロールパン	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.6g 炭水化物 83.7g 塩分 3.3g	ジャムサンド
22 水	ちゃんぽん風うどん ひじきサラダ マカロニケチャップ炒め	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○おかかおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ツナ缶、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、ひじき、きゅうり	ゆでうどん、すりごま、マカロニ、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.3g 炭水化物 74.6g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
23 木	ナチュール スコッティエッグ キャベツのしらす和え いんげんソテー もやしスープ	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○お麩ラスク	豚ひき肉、うずら卵缶、卵、しらす干し、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、さやいんげん、もやし、オレンジ	ナチュール、パン粉、薄力粉、サラダ油、小町麩、バター、グラニュー糖	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.1g 脂質 28.5g 炭水化物 45.4g 塩分 2.1g	炊き込みごはん
24 金	ごはん 魚の磯辺焼き 青菜のおかか和え にんじんのさっぱり煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○ヨーグルトケーキ	かつお節、豆腐、牛乳、ブレーンヨーグルト、卵	あおのり、小松菜、にんじん、レモン汁、長ねぎ、なめこ、干しうどう	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、すりごま、無塩バター	エネルギー 469kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.5g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
25 土	ブティポワン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん コンソメスープ	○牛乳(乳児) ○麦茶 ○わかめチーズおにぎり	鶏もも肉、牛乳、切れてるチーズ	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、さやいんげん、キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ	ブティポワン、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 346kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.8g 炭水化物 55.6g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
27 月	ごはん 煮魚 ミックススロー さつま芋のレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○ジャムサンド	かじき、豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、レモン汁、わかめ、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、さつま芋、キャロットロール	エネルギー 524kcal たんぱく質 22.3g 脂質 12.1g 炭水化物 84.4g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
28 火	キャロブパン チキンディアブロ風 れんこんサラダ にんじんグラッセ 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○スパゲティナポリタン	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、豚もも肉	れんこん、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ、玉ねぎ、ピーマン	キャロブパン、パン粉、サラダ油、いりごま、三温糖、バター、スペゲッティ	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.2g 炭水化物 65.5g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
29 水	肉うどん 高野豆腐のうま煮 ボイルブロッコリー	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○五平もち	豚もも肉、高野豆腐、鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、椎茸、グリンピース、ブロッコリー	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 557kcal たんぱく質 29.2g 脂質 16.4g 炭水化物 79.0g 塩分 3.3g	ジャムサンド
30 木	ごはん 手まりしゅうまい 青菜サラダ もやし炒め みそ汁	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○キヤロット蒸しパン	豚ひき肉、ほたて缶、ベーコン、豆腐、油揚げ、牛乳、卵	玉ねぎ、小松菜、にんじん、もやし、オレンジ	胚芽精米、片栗粉、しゅうまいの皮、三温糖、サラダ油、薄力粉	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.7g 炭水化物 81.4g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
31 金	クロワッサン 鶏肉のタンドリー焼き 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのミルク煮 キャベツともやしのスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○コーンドーナツ	鶏もも肉、ブレーンヨーグルト、牛乳、卵	はくさい、りんご、かぼちゃ、キャベツ、もやし、クリームコーン	クロワッサン、サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、粉糖	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.0g 炭水化物 57.6g 塩分 1.9g	ジャムサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

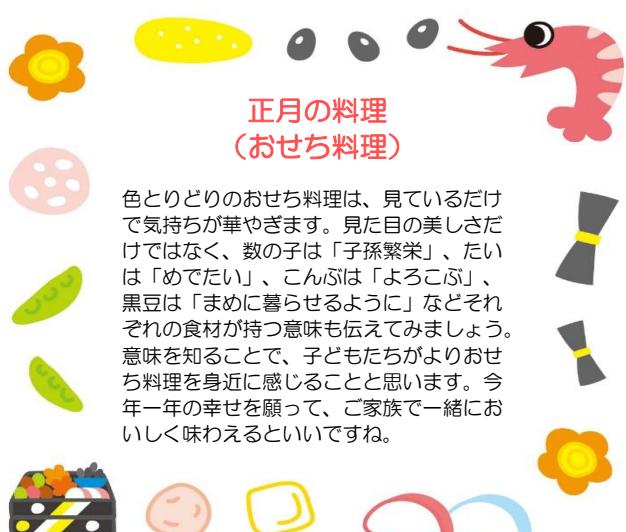
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



### 栄養がつまつた冬野菜

- ◆ だいこん、かぶ、はくさい、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



### 正月の料理 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、数の子は「子孫繁栄」、たまごは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」などそれぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることだと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。