



令和7年度1月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日			曜	日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
								熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
5	19	月			牛乳 星のコーンスナック	ポークカレー 根菜サラダ みそ汁(麩・わかめ) オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	米 油 ジャが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖 マヨドレ 白すりごま 白玉麩	豚もも肉 わかめ 赤味噌 牛乳 寒天	にんにく 生姜 玉葱 にんじん ごぼう れんこん オレンジ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	568 kcal	18.2 g	2.3 g
6	20	火			牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 鮭のみりん焼き 切干大根の煮物 みそ汁(なす・玉ねぎ) りんご	牛乳 なかよしサンド(ブルーベリー)	米 押麦 油 三温糖 食パン 豆乳バター	鮭 油揚げ 赤味噌 牛乳	切干大根 にんじん さやいんげん なす 玉葱 葉ねぎ りんご ブルーベリー(ジャム)	534 kcal	23.1 g	1.8 g
7	21	水			牛乳 のりものビスケット	ロールパン チキンハーブ焼き ブロッコリーとコーンソテー トマトスープ みかん	牛乳 7日:七草粥 21日:小松菜とそぼろおにぎり	ロールパン 油 豆乳バター ジャが芋 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 鶏ひき肉	にんにく ブロッコリー とうもろこし 玉葱 マッシュルーム トマト缶 みかん (7日:せり なすな 大根 かぶ) 小松菜	541 kcal 531 kcal	25.6 g 23.7 g	2.1 g 1.7 g
8	22	木			牛乳 クラッカー	和風スパゲティ フレンチサラダ 人参とかぶのスープ パナナ	牛乳 ★せいがくもち(千葉県)	スパゲティ 油 砂糖 上新粉 かたくり粉	ツナ 焼きのり 豚ひき肉 牛乳	玉葱 ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぶ えのき パナナ	523 kcal	18.4 g	2.0 g
9	23	金			牛乳 お魚パフスナック	▼新年子ども会▼ ごはん 松風焼き(青のり・ごま) 紅白なます すまし汁(水菜・花麩) いちご	牛乳 鏡開きクッキー	米 かたくり粉 油 白ごま 花麩 砂糖 小麦粉 豆乳バター	鶏ひき肉 赤味噌 あおのり 牛乳 豆乳	生姜 玉葱 大根 にんじん 葱 水菜 いちご	596 kcal	19.2 g	1.4 g
						ごはん 松風焼き(ごま) 紅白煮 すまし汁(水菜・花麩) いちご	牛乳 手作りクッキー	米 かたくり粉 油 白ごま 砂糖 小麦粉 豆乳バター	鶏ひき肉 赤味噌 牛乳 豆乳	生姜 玉葱 大根 にんじん 葱 水菜 いちご	594 kcal	17.9 g	1.4 g
10	24	土			牛乳 ビスケット	なすの炒め丼 里芋の含め煮 みそ汁(豆苗) パナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 油 かたくり粉 さといも 三温糖 オレンジゼリー せんべい	豚ひき肉 赤味噌 牛乳	なす 玉葱 にんにく 生姜 豆苗 えのき パナナ	513 kcal	18.7 g	1.8 g
	26	月			牛乳 星のコーンスナック	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 2色のバター煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	牛乳 豆乳もち	米 油 砂糖 かたくり粉 ジャが芋 豆乳バター 三温糖	鶏もも肉 赤味噌 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 マッシュルーム にんじん キャベツ りんご	518 kcal	18.1 g	1.4 g
13	27	火			牛乳 コーンクッキー	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 野菜のお浸し みそ汁(わかめ・油揚げ) みかん	牛乳 ハムコーントースト	米 ごま油 砂糖 食パン マヨドレ	豚もも肉 油揚げ わかめ 赤味噌 牛乳 ハム	大根 生姜 葉ねぎ 小松菜 白菜 にんじん 玉葱 とうもろこし みかん	510 kcal	20.7 g	1.9 g
14	28	水			牛乳 のりものビスケット	★味噌煮込みうどん(愛知県) 鶏肉の塩こうじ焼き 煮豆(金時豆) りんご	牛乳 ツナごはん	うどん 油 砂糖 米こうじ 米	油揚げ かまぼこ 八丁味噌 鶏もも肉 金時豆 牛乳 ツナ	にんじん 白菜 しいたけ 葱 りんご	550 kcal	22.9 g	2.1 g
15	29	木			牛乳 クラッカー	豆腐チャンプル丼 人参のきんぴら みそ汁(えのき・もやし) パナナ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 油 ごま油 しらたき 砂糖 白ごま ホットケーキミックス	木綿豆腐 豚もも肉 赤味噌 牛乳 豆乳	玉葱 にら にんじん えのき もやし パナナ かぼちゃ	538 kcal	18.5 g	1.5 g
16	30	金			牛乳 お魚パフスナック	食パン カジキのフライ キャベツのカレーソテー ジュリアンヌスープ オレンジ	牛乳 ケチャップライス	食パン 小麦粉 パン粉 油 米	めかじき 鶏ひき肉 牛乳 ウィンナー	にんじん キャベツ とうもろこし 玉葱 白菜 オレンジ グリンピース	514 kcal	22.7 g	2.0 g
17	31	土			牛乳 ビスケット	あんかけ丼 ほうれん草としめじのおかか和え みそ汁(切干大根) パナナ	牛乳 プリン せんべい	米 油 かたくり粉 砂糖 せんべい プリン	鶏もも肉 赤味噌 かつお節 牛乳	玉葱 もやし にんじん ほうれん草 しめじ 切干大根 パナナ	529 kcal	22.0 g	1.6 g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかん・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試ください。