

2025年01月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
4	土	肉味噌丼 わかめスープ キャベツサラダ	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ 三温糖	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん ジャム コーン缶 わかめ	牛乳 おにぎり
6	月	ごはん みそ汁(あおさ・白菜) ぶりの照り焼き 切干大根のごまマヨサラダ	コーン蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 白いりごま 油	牛乳 ぶり みそ かれい	白菜 きゅうり オレンジ コーン缶 切干大根 あおさ	牛乳 ぞうすい
7	火	パンズ(乳児 牛乳パン) マカロニスープ(チンゲン菜) のり塩チキン キャベツと人参のソテー	七草粥 麦茶 バナナ	パンズパン 米 片栗粉 バター 油 シェルマカロニ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 たまご	キャベツ バナナ チンゲン菜 にんじん なすな 大根 せり かぶ かいわれ大根 青のり	牛乳 うどん
8	水	マーボー丼 中華スープ(大根・えのき) ほうれん草のナムル(人参)	ブアマンケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油 白いりごま 片栗粉 ごま油	豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご もやし ねぎ ほうれん草 大根 えのき にんじん しょうが	牛乳 おにぎり
9	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	焼きおにぎり 牛乳 みかん	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐	きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん わかめ みかん	牛乳 ぞうすい
10	金	ごはん みそ汁(もやし・おふ) 松風焼き 切り昆布煮つけ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 白いりごま 三温糖 麩	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 豚もも肉 竹輪 高野豆腐	もやし バナナ 玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 昆布 青のり	牛乳 にゅうめん
11	土	中華風そぼろ丼(鶏) コンソメスープ(キャベツ・しめじ) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん しめじ キャベツ ほうれん草 グリーンピース	牛乳 おにぎり
14	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	フライドポテト 牛乳 バナナ	じゃがいも コッペパン 油 マヨドレ マカロニ 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ バナナ きゅうり トマト コーン缶 青のり	牛乳 うどん
15	水	ごはん みそ汁(ねぎ・おふ) 鶏肉のおろし煮 のり和え	マシュマロおこし 牛乳 りんご	米 コーンフレーク マシュマロ バター 片栗粉 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 みそ	りんご もやし 大根 ねぎ きゅうり にんじん のり	牛乳 おにぎり
16	木	ツナスパゲティ コーンスープ ポテトサラダ	五平もち 麦茶 みかん	スパゲティ じゃがいも 米 マヨドレ 白いりごま 油 バター 三温糖	牛乳 生クリーム ツナ みそ かつお節	玉ねぎ とうもろこし えのき しめじ コーン缶 きゅうり にんじん のり みかん	牛乳 ぞうすい
17	金	バターロール 春雨スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・たまご) ラザニア 野菜炒め	へびクッキー 牛乳 バナナ	バターロール 小麦粉 餃子の皮 バター 三温糖 油 春雨 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 生クリーム たまご	もやし キャベツ バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん チンゲン菜	牛乳 にゅうめん
18	土	肉味噌丼 わかめスープ キャベツサラダ	いちごカップケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 マヨドレ 三温糖	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん ジャム コーン缶 わかめ	牛乳 おにぎり
20	月	ごはん みそ汁(あおさ・白菜) ぶりの照り焼き 切干大根のごまマヨサラダ	コーン蒸しパン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 白いりごま 油	牛乳 ぶり 豆腐 みそ かれい	白菜 きゅうり オレンジ コーン缶 切干大根 あおさ	牛乳 ぞうすい
21	火	パンズ(乳児 牛乳パン) マカロニスープ(チンゲン菜) のり塩チキン キャベツと人参のソテー	ひじきご飯 麦茶 バナナ	パンズパン 米 片栗粉 バター 油 シェルマカロニ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 油揚げ	キャベツ バナナ チンゲン菜 にんじん えのき ひじき 青のり	牛乳 うどん
22	水	マーボー丼 中華スープ(大根・えのき) ほうれん草のナムル(人参)	ブアマンケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油 白いりごま 片栗粉 ごま油	豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	りんご もやし ねぎ ほうれん草 大根 えのき にんじん しょうが	牛乳 おにぎり
23	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	おふのラスク 牛乳 みかん	うどん バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	にんじん 大根 玉ねぎ さやいんげん わかめ みかん	牛乳 ぞうすい

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
24	金	ごはん みそ汁(もやし・おふ) 松風焼き 切り昆布煮つけ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 白いりごま 三温糖 麩	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ 豚もも肉 竹輪 高野豆腐	もやし パナナ 玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 昆布 青のり	牛乳 にゅうめん
25	土	中華風そぼろ丼(鶏) コンソメスープ(キャベツ・しめじ) お浸し	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉 牛乳 きな粉	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん しめじ キャベツ ほうれん草 グリーンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん すまし汁(大根・小ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き もやしサラダ	ピーチケーキ 麦茶 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油	鮭 牛乳 スキムミルク みそ	もやし オレンジ にんじん 大根 きゅうり 桃 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ねぎ	牛乳 ぞうすい
28	火	コッペパン トマトスープ(マカロニ) 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	フライドポテト 牛乳 バナナ	じゃがいも コッペパン 油 マヨドレ マカロニ 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ バナナ きゅうり トマト コーン缶 青のり	牛乳 うどん
29	水	ごはん みそ汁(ねぎ・おふ) 鶏肉のおろし煮 のり和え	マシュマロおこし 牛乳 りんご	米 コーンフレーク マシュマロ バター 片栗粉 麩 三温糖	牛乳 鶏もも肉 みそ	りんご もやし 大根 ねぎ きゅうり にんじん のり	牛乳 おにぎり
30	木	ツナスパゲティ コーンスープ ポテトサラダ	五平もち 麦茶 みかん	スパゲティ じゃがいも 米 マヨドレ 白いりごま 油 バター 三温糖	牛乳 生クリーム ツナ みそ かつお節	玉ねぎ とうもろこし えのき しめじ コーン缶 きゅうり にんじん のり みかん	牛乳 ぞうすい
31	金	ふりかけごはん みそ汁(あおさ・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮	チーズマフィン 牛乳 バナナ	米 ホットケーキ粉 三温糖 バター 油	牛乳 鶏もも肉 チーズ 油揚げ みそ	バナナ にんじん なめこ さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	527 kcal	鉄	2.1 mg		
		たんぱく質	18.9 g	カルシウム	174 mg		
		脂 質	17.1 g	ビタミンC	22 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	4.6 g		

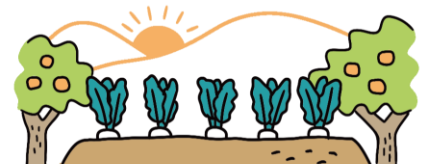
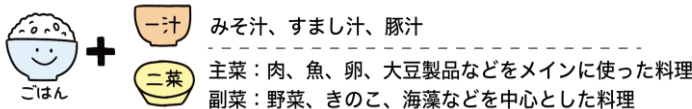
- ・1月の誕生会は17日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳がでます。
- ・やむをえずメニューを変更する場合があります。

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんメリットがあります。

ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはん「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう、季節の食材を積極的に取り入れましょう。

行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食を取り入れることで、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。