



# 令和7年 1月予定献立表



竜王西保育園  
【♪は手作りおやつです】

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考	
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる		
AMおやつ	4 土	お菓子 麦茶	ごはん			ビスケット		
		コロッケ				コロッケ 油		
		しゅうまい				しゅうまい		
		いんげんサラダ 果物(りんご缶)			いんげん りんご	ノンエッグマヨネーズ		
PMおやつ		ゼリー				ゼリー		
AMおやつ	6 月	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	本年もよろしく お願いします	
		チキンカレーライス		鶏肉	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご	米 油 カレールー ジャガイモ		
		ほうれん草マヨネーズ和え		ツナ	ほうれん草 人参	ノンエッグマヨネーズ		
		フルーツポンチ			みかん バイン 黄桃 レーズン りんご			
PMおやつ		お菓子 牛乳		飲：牛乳		お菓子		
AMおやつ	7 火	お菓子 麦茶	麺			お菓子	七草がゆ 	
		七草粥				七草		米
		ちゃんこうどん		豚肉 油揚げ	椎茸 人参 白菜 しめじ ねぎ	うどん ごま油 里芋		
		揚げさつま芋の塩昆布サラダ 果物(菊花みかん)		昆布		さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ ごま		
PMおやつ		トマーラーカオ 牛乳		飲：牛乳 生クリーム		お菓子		
AMおやつ	8 水	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	「つくね」は材料をこねてから丸める、串に刺すなど、しっかり形を整えてから調理する方法です。	
		鶏つくね		鶏肉 豆腐 味噌	生姜 ねぎ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		
		春雨サラダ		生揚げ 味噌 煮干し	胡瓜 もやし キャベツ 人参	春雨 ごま油 砂糖 油		
		生揚げと野菜の味噌汁 果物(バナナ)			大根 人参 えのき ねぎ			
PMおやつ		ト麩のガーリックラスク 牛乳		飲：牛乳		麩 バター		
AMおやつ	9 木	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	大根の名前の由来は文字通り「大きな根」の字があてられたといわれています。昔は「おおね」と読まれていました。	
		豚大根		豚肉 味噌	大根 人参 いんげん 白滝	油 砂糖		
		ひじき入り卵焼き		ひじき 卵	玉葱 グリンピース	ごま油		
		麩のすまし汁 果物(りんご)		鰹節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草	麩		
PMおやつ		トヤサミクッキー 牛乳		飲：牛乳		小麦粉 砂糖 ごま 油		
AMおやつ	10 金	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	鏡開き 	
		子ぎつねご飯		油揚げ 鶏肉	人参 いんげん	米 油 砂糖		
		サバの照り焼き		サバ		小麦粉 砂糖		
		ゴマネーズ和え カブの味噌汁 果物(バナナ)		ツナ 味噌 煮干し	大根 人参 胡瓜 かぶ えのき ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖		
PMおやつ		せんざい(おから餅)		小豆 おから 豆乳		小麦粉 砂糖		
AMおやつ	11 土	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子		
		南瓜ひき肉サンドフライ		南瓜ひき肉サンドフライ		油		
		焼き餃子			キャベツ 人参 もやし	餃子		
		野菜炒め 果物(バナナ)			バナナ	油		
PMおやつ		ゼリー				ゼリー		
AMおやつ	14 火	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	小正月 	
		小豆粥				米 小豆 砂糖		
		煮込みおでん		さつま揚げ ちくわ	大根 人参	じゃが芋 ちくわぶ 砂糖		
		白菜の昆布和え 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(オレンジ)		昆布 油揚げ 味噌 煮干し	白菜 キャベツ 小松菜	オレンジ		
PMおやつ		トバナナ豆腐ドーナツ 牛乳		飲：牛乳 豆腐		バナナ		
AMおやつ	15 水	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	焼きそばは、中国の炒麺を参考に作られた「日本料理」です。	
		焼きそば		豚肉 青のり	キャベツ 玉葱 人参	中華蒸麺 油		
		餃子フライ				餃子フライ 油		
		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん バイン 黄桃 りんご バナナ レーズン			
PMおやつ		トさつま芋のカレット 牛乳		チーズ 牛乳 卵		さつま芋 ホットケーキ粉 バター		
AMおやつ	16 木	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	トマトが日本に上陸したのは江戸時代です。当時は観賞用の植物でした。	
		魚のトマトソース		カレー 牛乳	玉葱 トマト	片栗粉 バター 砂糖		
		納豆和え		納豆	小松菜 コーン	砂糖		
		根菜の味噌汁 果物(バナナ)		味噌 煮干し	ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ	じゃが芋		
PMおやつ		トにんじん蒸しパン 牛乳		飲：牛乳		人参ジュース		
AMおやつ	17 金	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子	郷土料理 青森県	
		ごままんまおにぎり				米 ごま 砂糖		
		ぶりフライ		ぶりフライ		油		
		白菜の酢味噌和え せんべい汁 果物(りんご)		鶏肉 味噌 鶏肉 煮干し	白菜 もやし 人参 ねぎ 胡瓜	砂糖 南部せんべい		
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト				
AMおやつ	18 土	お菓子 麦茶	ごはん			お菓子		
		ハンバーグ		ハンバーグ				
		スマイルポテト			キャベツ 人参 もやし	フライドポテト 油		
		野菜炒め 果物(バナナ)			バナナ			
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト				

日曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
20 月	チキンカレーフレーク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	コーンフレークはコーンミールを原材料としています。
	中華風もやし炒め			人参 さくらげ もやし 胡瓜		
	オニオンスープ		ベーコン	玉葱 人参 ニラ	ごま油 春雨 ごま油	
	果物(バナナ)			パイナップル		
PMおやつ	ト高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳		飲：牛乳 高野豆腐 豆乳 きな粉		片栗粉 砂糖 油	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
21 火	魚のカラフル味噌焼き	ごはん	カレー 味噌	玉葱 赤ピーマン コーン		リヨネーズの名前の由来はフランスのリヨン地方の料理からきています。
	リヨネーズポテト		ベーコン	玉葱 パセリ	じゃが芋 油 バター	
	キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	ト肉まん風肉味噌蒸しパン 牛乳		飲：牛乳 豚肉 豆乳 味噌	玉葱	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ごま油	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
22 水	野菜たっぷりさつま揚げ	セルフおにぎり	白身魚 ひじき	人参 玉葱 ごぼう コーン いんげん	油 砂糖 片栗粉	食育の日 Book de Lunch
	ウタナベさんのナポリタン		ウインナー	玉葱 ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ バター	
	果物(バナナ)			バナナ		
	ジョア (未満児：味噌汁)			ジョア (豆腐 わかめ 味噌 煮干し)		
PMおやつ	トふかし芋 牛乳		飲：牛乳		さつま芋	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	お誕生日会
23 木	赤飯	ごはん	甘納豆		もち米 米 ごま	
	カラフル団子		豚肉 鶏肉	玉葱 人参 生姜 にんにく ミックスベジタブル	片栗粉	
	マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
	なめこ汁		油揚げ 味噌 煮干し	なめこ 大根 小松菜		
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		飲：牛乳 生クリーム	みかん	お米deタルト	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
24 金	鶏胸肉のふくら焼き	ごはん	鶏肉		砂糖 片栗粉 油	「かぶ」は、「スズナ」とも呼ばれ、お正月明けに食べる七草で馴染みの野菜です。
	カブのサラダ		ツナ	かぶ 人参 レモン汁	オリーブ油 砂糖	
	コーンクリームスープ		生クリーム	玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	油 じゃが芋	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	トチヤスプリン				プリン	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
25 土	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
	アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
27 月	豚肉と春雨のカラフル炒め	ごはん	豚肉	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく	油 春雨 砂糖 ごま油	もずくとはわかめと同じく海藻の一種で他の藻類に付いて生息しており、藻に付くニオイがから名づけられました。
	しゅうまい					
	もずくの味噌汁		油揚げ もずく 味噌 煮干し	玉葱 小松菜 人参	しゅうまい	
	果物(パイナップル)			パイナップル		
PMおやつ	トロールケーキ 牛乳		飲：牛乳		ロールケーキ	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
28 火	根菜と大豆のミートライス	ごはん	大豆ミート 大豆	人参 れんこん にんにく トマト	お菓子	SDGs メニュー
	南瓜のピタミンサラダ			南瓜 人参 ブロッコリー	米 油	
	カクテルフルーツゼリー			みかん パイナップル 黄桃	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
	トマカロニココア 牛乳		飲：牛乳 きな粉		ゼリー	
PMおやつ	トマカロニココア 牛乳		飲：牛乳 きな粉		マカロニ ココア 砂糖	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
29 水	オムライスおにぎり	ごはん	卵 鶏肉	玉葱 人参 グリンピース	米 油	世界の料理「日本」
	納豆とコーンのかき揚げ		納豆	コーン	小麦粉 油	
	ずいきの味噌汁		味噌 煮干し	ずいき 椎茸 小松菜 ねぎ		
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	ト赤飯おにぎり 牛乳		甘納豆		もち米 米 ごま 砂糖	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
30 木	ゆかりごはん	ごはん		ゆかり	米 ごま	「ゆかり」と言う名前は古今和歌集からきています。
	ツナ入り卵焼き		ツナ 卵	玉葱 椎茸 ピーマン		
	ヘルシーサラダ		わかめ 鶏肉	人参 胡瓜 コーン 大根 玉葱	砂糖 油	
	寄せ鍋風スープ		豆腐 鯉節	白菜 ねぎ 白滝 えのき		
PMおやつ	トメロンパン 牛乳		飲：牛乳		小麦粉 バター 砂糖 パン	
AMおやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
31 金	鮭のチーズ焼き	ごはん	鮭 チーズ	パセリ にんにく	パン粉 油	かみかみメニュー
	さつま芋と大豆の揚げ煮		大豆 じゃこ		さつま芋 油 砂糖 片栗粉	
	五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ		
	果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。) 食材の都合で内容が変更になる場合があります。

<今月の給与栄養量>  
 ☆以上児☆ エネルギー：573Kcal たんぱく質：20.9g 脂質：18.9g 塩分：1.6g  
 ☆未満児☆ エネルギー：500Kcal たんぱく質：17.2g 脂質：17.0g 塩分：1.3g

