

2025年 1月					献 立 表				はさま保育園
日付	曜日	おま の おやつ		3時おやつ *は幼児のみ りは乳児のみ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材 料 名			
						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	調味料
6	月	牛乳	ごはん みそ汁 ツナじゃが 和風サラダ	キャロットロール	526.7(493.7) 20.7(19.9) 16.3(16.7) 1.3(1.1)	じゃがいも、米、 油、三温糖、 キャロットロール	牛乳、ツナ油漬缶、 白みそ、きな粉、 かつお節、赤みそ、 いわし(煮干し)、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、生わかめ	しょうゆ、花かつお、 食塩
				じゃこ 牛乳					
7	火	牛乳	★七草献立★ 七草風うどん 煮豆 ブロッコリーのごま和え	鮭ごはん	512.8(459.0) 20.0(18.7) 9.6(10.7) 1.3(1.1)	米、干しうどん、 三温糖、白ごま	牛乳、豚肉、さけ、 うずら豆（乾）、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、 だいこん、にんじん、 かぶ、こまつな、 だいこん（葉）、 かぶ・葉、せり	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 昆布だし汁、食塩
				牛乳					
8	水	牛乳	ごはん さつまい 白身魚の竜田揚げ 磯香あえ	りんごジャムサンド	598.3(559.6) 23.4(22.3) 23.5(23.1) 1.5(1.3)	米、さつまいも、油、 片栗粉、小麦粉、 ロールパン	牛乳、かれい、豚肉、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、牛乳	ほうれんそう、もやし、 にんじん、りんごジャム、 長ねぎ、生わかめ、 焼きのり（きざみのり）	しょうゆ、酒、みりん、 かつおだし汁
				牛乳					
9	木	牛乳	スパゲティミートソース きのこのスープ フルーツのヨーグルトあえ	中華おこわ	579.0(524.2) 21.2(20.3) 15.5(16.2) 1.5(1.3)	スパゲティー、米、 もち米、油、上白糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、 ヨーグルト（無糖）、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、みかん缶、りんご、 にんじん、えのきたけ、 ホールトマト缶詰、しめじ、 たけのこ、あさつき、 干ししいたけ、にんにく	ケチャップ、 中濃ソース、花かつお、 しょうゆ、酒、食塩、 だし昆布
				牛乳					
10	金	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚のごまだれ焼き 切干大根の含め煮	メロンパン	507.5(495.8) 26.3(25.5) 14.5(16.6) 1.5(1.4)	米、三温糖、油、 白ごま メロンパン	牛乳、かれい、 チーズ、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、 かつお節、赤みそ、 牛乳	はくさい、にんじん、 れんこん、切り干しだいこん、 生わかめ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、 花かつお
				チーズ 牛乳					
14	火	牛乳	ゆかりごはん マカロニスープ しらすとチーズのオムレツ かぶとツナのサラダ	焼きいも	530.2(485.2) 19.9(19.3) 17.6(17.8) 1.5(1.3)	さつまいも、米、マヨネーズ風ドレッシング、 マカロニ、三温糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、 チーズ、しらす干し、 牛乳、ベーコン、 かつお節、牛乳	かぶ、たまねぎ、 にんじん、 ほうれんそう、 かぶ・葉、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、 食塩、こしょう
				牛乳					
15	水	牛乳	ごはん みそ汁 カレーコロッケ 塩もみ	パウムクーヘン	530.8(507.3) 18.4(18.6) 17.0(17.9) 1.1(1.1)	米、じゃがいも、 パン粉、油、小麦粉、 パウムクーヘン	牛乳、豚ひき肉、 いわし(煮干し)、 油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、切り干しだいこん、 焼きのり（きざみのり）	花かつお、食塩、 カレー粉
				じゃこ 牛乳					
16	木	牛乳	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 華風和え みかん	チキンライス	512.2(474.2) 26.6(24.6) 8.9(11.0) 1.7(1.5)	米、はるさめ、三温糖、 油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、 木綿豆腐、鶏肉、ハム、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	みかん、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、 もやし、こまつな、 にんじん	ケチャップ、しょうゆ、 酢、酒、みりん、食塩
				牛乳					
17	金	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉の塩焼き ほうれん草とひじきのサラダ	★おむすびの日おやつ★ 佃煮おむすび	545.4(497.4) 22.6(21.4) 12.8(14.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、 ツナ油漬缶、 しらす干し、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 コーン缶、生わかめ、 あさつき、ひじき	花かつお、しょうゆ、 酒、しょうゆ、食塩、 だし昆布、こしょう
				牛乳					
20	月	牛乳	ごはん みそ汁 鶏レバーのマーマレード煮 白菜と油揚げのおひたし みかん	キャロットケーキ	525.0(472.2) 23.1(21.2) 14.6(14.7) 1.3(1.1)	米、小麦粉、三温糖、 油	牛乳、鶏レバー、卵、 白みそ、かつお節、 油揚げ、赤みそ、 牛乳	みかん、かぼちゃ、はくさい、 たまねぎ、こまつな、 にんじん、マーマレード、 にんじん、干しぶどう、 あさつき、しょうが、 長ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、みりん
				牛乳					
21	火	牛乳	キーマカレー 豆腐のスープ マセドアンサラダ	ココアゼリー	594.6(529.9) 23.7(22.1) 19.3(19.1) 1.7(1.4)	米、さつまいも、上白糖、 マヨネーズ風ドレッシング、 押麦、油、片栗粉、 クラッカー	牛乳、調製豆乳、 豚ひき肉、木綿豆腐、 鶏肉、だいず水煮、 かつお節、ゼラチン、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ホールトマト缶詰、 ピーマン、あさつき、 にんにく、干ししいたけ、 しょうが	中濃ソース、ケチャップ、 食塩、酒、しょうゆ、 カレー粉、こしょう
				クラッカー 牛乳					
22	水	牛乳	ごはん みそ汁 揚げぎょうざ ナムル	いちごジャムサンド	538.6(514.3) 19.1(19.2) 16.2(17.3) 1.3(1.2)	米、ぎょうざの皮、油、 ごま油、 ロールパン	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、かつお節、 赤みそ、牛乳	たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、いちごジャム、 生わかめ、にら、 キャベツ、干ししいたけ、 にんにく	しょうゆ、食塩
				牛乳					
23	木	牛乳	ごはん コーンと卵のスープ 白身魚の西京焼き ほうれん草のサラダ	五平もち	518.6(475.8) 23.0(21.7) 11.9(13.3) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、もち米、 油、黒砂糖、片栗粉、 三温糖、上白糖、 白ごま	牛乳、かれい、 卵、ベーコン、赤みそ、 白みそ、牛乳	ほうれんそう、クリームコーン缶、 長ねぎ、にんじん	花かつお、みりん、 食塩、りんご酢、 しょうゆ、酒、だし昆布、 こしょう
				牛乳					
24	金	牛乳	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き スティックサラダ	ぶどうゼリー	506.5(457.4) 19.6(18.8) 17.3(17.6) 1.1(0.9)	米、上白糖、マヨネーズ風ドレッシング、 三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 白みそ、油揚げ、 凍り豆腐、ゼラチン、 赤みそ、牛乳	ぶどう濃縮果汁、はくさい、 にんじん、プロッコリー、 たまねぎ、れんこん、 こまつな、しょうが	かつおだし汁、花かつお、 しょうゆ、酒、みりん
				せんべい 牛乳					
27	月	牛乳	ごはん わかめスープ 大豆と鶏肉のみそ炒め 粉ふきいも みかん	米粉と豆腐のブラウニー	512.7(469.1) 20.4(19.4) 13.7(14.5) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、上白糖、 米粉、油、片栗粉、 粉糖、三温糖、 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、 だいず水煮、 いわし(煮干し)、 かつお節、白みそ、 牛乳	みかん、長ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、生わかめ、 しょうが、黒きくらげ、 あおのり	酒、しょうゆ、食塩、 だし昆布、こしょう
				じゃこ 牛乳					
28	火	牛乳	マーボー丼 中華風スープ さつま芋の甘煮	黒糖蒸しパン	596.7(538.6) 20.3(19.6) 17.2(17.6) 1.4(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、 黒砂糖、油、押麦、 はるさめ、三温糖、 片栗粉、ごま油、 黒ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、赤みそ、 かつお節、牛乳	はくさい、長ねぎ、 にんじん、にら、 干しぶどう、干ししいたけ、 にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、 食塩
				牛乳					
29	水	牛乳	納豆ごはん みそ汁 白身魚のアップルマリネ ほうれん草のごま和え	ドーナツ	547.4(520.4) 26.1(24.8) 17.0(18.0) 1.2(1.1)	米、油、片栗粉、小麦粉、 上白糖、三温糖、 黒ごま、ドーナツ	牛乳、かれい、 納豆（挽きわり納豆）、 いわし(煮干し)、 油揚げ、白みそ、 赤みそ、牛乳	ほうれんそう、だいこん、 キャベツ、だいこん（葉）、 りんご、たまねぎ、 レモン果汁、しょうが、 あおのり	しょうゆ、花かつお、 酒、酢
				じゃこ 牛乳					
30	木	牛乳	バターロール 豆乳シチュー 白菜とりんごのサラダ	じゃこごはん	558.0(488.9) 22.2(20.4) 18.7(18.2) 1.8(1.4)	じゃがいも、三温糖、 油、片栗粉、上白糖、 米、白ごま、 ロールパン	牛乳、調製豆乳、 豚肉、ベーコン、 しらす干し、牛乳	はくさい、たまねぎ、 クリームコーン缶、 りんご、みかん缶、 きゅうり、にんじん、 ブロッコリー	食塩、酒、りんご酢、 こしょう、酒、 しょうゆ、三温糖
				牛乳					
31	金	牛乳	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き ポテトサラダ	きび団子	553.3(502.9) 19.1(18.5) 21.8(21.2) 1.3(1.1)	米、きび(精白粒)、もち米、 三温糖、マヨネーズ風ドレッシング、 白ごま	牛乳、鶏肉、油揚げ、 きな粉、白みそ、赤みそ、 牛乳	はくさい、にんじん、 きゅうり、こまつな	花かつお、しょうゆ、 酒、こしょう、食塩
				牛乳					

★材料の納品の関係で、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
※ マヨネーズ風ドレッシングは卵を使用していません。