

1月予定献立表

2025/01 西野山保育園

6 20 (月)		7 (21) (火)		8 22 (水)		9 23 (木)		10 24 (金)		11 25 (土)	
献立	ごはん さばの梅肉煮 さば 40 うめ干し 3 しょうが しょうゆ 2 三温糖 1 みりん 2 酒 3 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 豆腐のみそ汁 豆腐 20 しめじ 5 油揚げ 5 ☆ねぎ 5 みそ 3 だし 150	ごはん すき焼き風煮 牛肉 40 たまねぎ 40 にんじん 7 ☆はくさい 30 ☆ねぎ 15 えのきたけ 7 ☆しゆんぎく 5 焼き豆腐 20 糸こんにゃく 7 三温糖 2.3 酒 1 しょうゆ 5.5 みりん 1.8 油 2 ゆばとみずなのすまし汁 干し鰯葉 2.5 ☆みずな 8 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	<8日> あけぼのご飯 米 30 にんじん 15 じゃこ 5 しょうゆ 5 豚汁 豚肉 20 ☆だいこん 25 にんじん 10 ☆ごぼう 4 こんにゃく 4 ☆はくさい 20 油揚げ 5 ☆ねぎ 5 ☆つまいも 2 ☆ねぎ 5 干しいたけ 1 みそ 10 だし 250 なます ☆だいこん 20 にんじん 5 ごま 0.5 酢 2 三温糖 1 塩 0.1	<22日> あけぼのご飯 米 30 にんじん 15 じゃこ 5 しょうゆ 5 かす汁 豚肉 20 ☆だいこん 25 ☆はくさい 25 ☆金時人参 5 ☆さといも 10 ☆ごぼう 5 ☆ねぎ 5 こんにゃく 5 油揚げ 5 干しいたけ 1 ☆せり 3 酒かす 14 みそ 4 しょうゆ 5 だし 200 <乳児:豚汁> なます ☆だいこん 20 にんじん 5 ごま 0.5 酢 2 三温糖 1 塩 0.1	ごはん 鶏肉のプロバンス風 鶏肉 60 たまねぎ 60 にんじん 13 セロリ 10 しめじ 7 トマト缶 10 パセリ 1 小麦粉 3 バター 5 塩 0.5 こしょう 三温糖 0.4 油 2 ケチャップ 9 しょうゆ 4 かぶのサラダ ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 10 塩 0.1 ツナ缶 6 にんじん 5 酢 3 しょうゆ 1 三温糖 0.2 こしょう	ごはん さわらの西京焼き ☆さわら 40 白みそ 4 みそ 1 酒 3 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし 小芋のみそ汁 ☆こいも 7 ☆大根 10 にんじん 5 しめじ 5 油揚げ 5 ☆ねぎ 3 みそ 3 だし 150	中華丼 米 40 豚肉 20 ☆はくさい 50 にんじん 10 ゆでたけのこ 8 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 3 にんにく しょうが 片栗粉 2 塩 0.5 オイスターソース 4 三温糖 1 みりん 1 こしょう わかめスープ カットわかめ 0.5 ☆ねぎ 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.2				
	おやつ シヤムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 150cc	<7日> 七草おにぎり 米 七草 ちりめんじゃこ たたきごぼう お茶	<21日> お好み焼き 小麦粉 塩 卵 豚肉 きゃべつ ねぎ ソース 牛乳 150cc	<8日> ぜんざい 米 もち米 他 乳児:さつま芋 ぜんざい 牛乳 150cc	<22日> おはぎ 米 もち米 小豆 三温糖 きな粉 塩 牛乳 150cc	のりまき 米 のり しそ ごまめ 三温糖 しょうゆ ごま お茶	きな粉の蒸しパン 米粉 BP 油 三温糖 きなこ 豆乳 牛乳 150cc	せんべい 牛乳 150cc			
延長	おにぎり	パン	せんべい	クッキー	ふかし芋						
	☆は旬の食材です	7日は七草を使います	8日はおもちつきをします!								
27 (月)		14 28 (火)		15 29 (水)		16 30 (木)		17 31 (金)		18 (土)	
献立	ごはん 豚肉のしょうがやき 豚肉 50 ☆ねぎ 3 しょうが しょうゆ 2 酒 1 ごまじゃこサラダ きゃべつ 20 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 5 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1 春雨スープ はるさめ 2.5 にんじん 5 チンゲンサイ 10 干しいたけ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 白菜ぎょうざ鍋 豚ひき肉 25 ☆ねぎ 10 塩 0.1 片栗粉 0.8 しょうが ぎょうざの皮 20 ☆はくさい 40 チンゲンサイ 10 えのきたけ 10 しいたけ 8 にんじん 10 しょうゆ 4 だし 200 <乳児:肉団子鍋> かぶのゆずあえ かぶ 20 ☆ゆず果皮 0.1 ☆ゆず果汁 1 塩 0.2 三温糖 2 酢 1	ごはん さばの塩焼き さば 40 塩 0.2 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 黒豆 黒豆 6.6 三温糖 5.3 塩 0.1 かぶのみそ汁 ☆かぶ 30 ☆かぶの葉 10 油揚げ 5 みそ 3 だし 150	ごはん コロッケ 牛ひき肉 15 豚ひき肉 15 じゃがいも 60 たまねぎ 25 塩 0.4 小麦粉 7 パン粉 7 卵 8 油 5 ブロッコリーのごま酢あえ ブロッコリー 25 ツナ缶 7 ごま 2 しょうゆ 2 酢 2 玉ねぎのスープ たまねぎ 20 えのきたけ 5 しめじ 5 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 こしょう	ごはん ぶりの照り焼き ☆ぶり 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1 油 1 ほうれん草のごまあえ ほうれん草 35 にんじん 8 しょうゆ 0.8 ごま 2 白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 3	ごはん いり豆腐 鶏肉 15 木綿豆腐 70 ごぼう 10 にんじん 20 たまねぎ 18 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150 みかん ☆みかん 60					
	おやつ 焼きりんご りんご バター クラッカー 牛乳 150cc	いもち じゃがいも マーガリン 片栗粉 塩 油 牛乳 150cc	<15日> お雑煮 もち(幼児のみ) 白みそ 小芋 金時人参 他 牛乳 150cc	<29日> チーズケーキ クリームチーズ 小麦粉 卵 生クリーム 他 牛乳 150cc	大根ご飯のおにぎり 米 ☆大根 しょうゆ ちりめんじゃこ 牛乳 150cc	和風ラスク フランスパン ごま 青のり マーガリン 牛乳 150cc	ロールパン 牛乳 150cc				
延長	おにぎり	蒸しパン	やさいも	フライドポテト	ビスケット						
		からだの温まる野菜 たっぷりメニューです	15日はお雑煮にします 乳児はおもちじゃなく お汁とおにぎりにします	みんなの大好きな コロッケです! (^^)							

明けましておめでとうございます。
今月はお正月メニューも少しずついています。
年末年始で少し生活リズムが崩れた子もいるかもしれませんがね。寒くて布団が出にくいかもしれませんが早寝早起きを心がけ、しっかり食べて、元気に冬を過ごしましょう♪

今月のおべんとう日は
1/21(火)です

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 420	17	11.5	190	2
	予定献立栄養量 443	17.8	14.8	199	1.9
幼児	目標 570	23.5	16	260	2.5
	予定献立栄養量 509	20.6	17.2	227	2.2

