



亀有りりおっこ保育園 1月 給食献立表



令和7年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
04 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 180 mg	
06 (月)	カレーライス わかめスープ 切干し大根のサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ごま、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、オレンジ・ネーブル、きゅうり、いちごジャム、切り干しだいこん、生わかめ	お菓子 牛乳100 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 228 mg	
07 (火)	ロールパン 白身魚のピカタ風 野菜スープ ミモザサラダ	バナナ ロールパン、米、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、かたい、豚ひき肉、ハム、卵	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、こまつな、クリームコーン缶、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 七草粥	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 239 mg	
08 (水)	ご飯 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの昆布和え	米、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 277 mg	
09 (木)	じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ チーズ(棒)	パイナップル 生中華めん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、チーズ、卵、米みそ	もやし、パイナップル、いんげん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 328 mg	
10 (金)	ご飯 お雑煮(お餅抜き) 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ	みかん 米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉	みかん、ほうれん草、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 わらび餅	エネルギー 574 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 298 mg	
11 (土)	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	パイナップル 米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 231 mg	
14 (火)	けんちんうどん 麦茶 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒)	みかん ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、焼き豚、バター、チーズ、油揚げ	もやし、みかん、だいこん、にんじん、板こんにゃく、にら、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 28.6 g カルシウム 284 mg	
15 (水)	ごはん 納豆汁 豚肉ときのこの炒め物 春雨サラダ	パイナップル 米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、ハム、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、こまつな、ほうれん草、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.6 g カルシウム 278 mg	
16 (木)	ご飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏竜田甘辛和え きゅうりとコーンのサラダ	パイナップル 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、油揚げ、米みそ	パイナップル、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.9 g カルシウム 310 mg	
17 (金)	クロワッサン 豆乳スープ 鮭のコーンマヨ焼き 大根とツナのあえ物	バナナ クロワッサン、米、さつまいも、マヨネーズ、マヨネーズ、ごま	牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶	バナナ、はくさい、だいこん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋おにぎり	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 30.3 g カルシウム 215 mg	
18 (土)	あんかけ焼きそば わかめスープ ブロッコリーサラダ 果物	バナナ 焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン	りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、たけのこ(ゆで)、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 206 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
20 (月)	焼き豚のチャーハン ワンタンスープ チンゲン菜のあえ物 みかん	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、チーズ、かまぼこ、卵、ちくわ、豚ひき肉	みかん、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 283 mg	
21 (火)	肉野菜ラーメン 麦茶 小松菜のサラダ チーズ(棒)	パイナップル 生中華めん、食パン、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、ベーコン、なんと	もやし、パイナップル、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ブルーベリージャム、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 316 mg	
22 (水)	のり佃煮ご飯 すまし汁(麩・えのき) ざわらの味噌漬焼き ほうれん草のおかかあえ	キウイフルーツ さつまいも、米、砂糖、押麦、油、焼ふ	牛乳、さわら、かまぼこ、バター、米みそ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 221 mg	
23 (木)	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 肉じゃが ブロッコリーときのこのサラダ	バナナ 米、じゃがいも、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、なめこ(ゆで)、えのきたけ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 209 mg	
24 (金)	ロールパン コンソメスープ チーズハンバーグ スパゲティサラダ	オレンジ コッペパン、パン粉、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、ハム、牛乳、チーズ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、あさつき	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 274 mg	
25 (土)	わかめうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	みかん ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	りんご、キャベツ、ほうれん草、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 307 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 214 mg	
27 (月)	シシリアンライス コンソメスープ キャベツのゆかりあえ みかん	佐賀県 米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩)	キャベツ、みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、レタス、トマト、にんにく、しょうが、あさつき	お菓子 牛乳100 マンシュマロサンド 牛乳130	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 217 mg	
28 (火)	ロールパン クラムチャウダー チキンソテーマトソース チーズのサラダ	オレンジ コッペパン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、油揚げ、クリーム、あさり水煮缶、ベーコン、ハム、チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.3 g カルシウム 339 mg	
29 (水)	ほうとう 麦茶 ささ身サラダ チーズ(棒)	パイナップル ゆでうどん、小麦粉、さといも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	鶏ささ身、豚肉(ばら)、木綿豆腐、チーズ、卵、米みそ	パイナップル、だいこん、きゅうり、トマト、日本かぼちゃ、にんじん、ごぼう、コーン缶、板こんにゃく、ねぎ	牛乳100 お菓子 ジョア 豆腐ドーナツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 368 mg	
30 (木)	ご飯 みそ汁(キャベツ・もやし) ミートローフ ポテトサラダ	バナナ 米、じゃがいも、干しほうれん草、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ハム、油揚げ、なんと、かつお節	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、いんげん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 680 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 224 mg	
31 (金)	ご飯 さつま汁 さばの焼きおろし煮 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	キウイフルーツ 米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、ベーコン、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.1 g カルシウム 255 mg	



※天候などによりメニューを変更することがあります。
 ※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。
 ※栄養価は幼児量の数値になります。

