

2025 年度 遊愛保育園			* 1月分献立表 *			* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります * このほかに0・1歳児は午前中に朝おやつがあります		
日	曜		主食	副食	おやつ	主 な 材 料		
5	19	月	ご飯	からあげ 和風マカロニサラダ じゃが芋と玉葱のみそ汁	焼きいも 麦茶	米・鶏肉・玉葱・にんにく・生姜・ごま油・片栗粉・サラダ菜・マカロニ・じゃが芋・キャベツ・りんご・コーン缶・ロースハム・豆乳・油揚げ・さつま芋・麦茶		
6	20	火	ご飯	ごま風味肉じゃが 切干大根の五色なます すまし汁	◇黒糖クッキー ◇牛乳	米・じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・さやいんげん・白滝・ごま・切干大根・きゅうり・油揚げ・わかめ・木綿豆腐・つまみな・薄力粉・マーガリン・黒砂糖・牛乳		
7	21	水	◇鮭とほうれん草の Pasta	グリーンサラダ ガーリックスープ	七草がゆ風汁かけご飯 緑茶	スパゲティ・鮭・ほうれん草・マッシュルーム・玉葱・人参・マーガリン・オリーブ油・牛乳・薄力粉・にんにく・パルメザンチーズ・レタス・アスパラガス・きゅうり・ロースハム・コーン缶・いちご・上白糖・ブロッコリー・じゃが芋・わかめ・米・七草・鶏肉・小松菜・緑茶		
8	22	木	◇◆ バターロール	◇タンドリー野菜グリル キャベツとツナのサラダ 野菜のスープ	みそおむすび ◇牛乳	バターロール・鶏肉・さつま芋・厚揚げ・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・にんにく・生姜・りんご・はちみつ・キャベツ・人参・まぐろ水煮缶・きゅうり・コーン缶・豆乳・レモン・椎茸・えのき・ほうれん草・米・ごま油・白みそ・ごま・牛乳		
9	23	金	ご飯	ぶりの照り焼き しょう油フレンチ 大根と油揚げのみそ汁	さっぱりお好み焼き 麦茶	米・ぶり・竹輪・小松菜・キャベツ・大根・油揚げ・人参・玉葱・鶏肉・中濃ソース・かつお節・麦茶		
10	24	土	野菜たっぷり 牛丼	もやしの薬味だれ わかめスープ	◇ジャムトースト ◇牛乳	米・牛肉・ごぼう・人参・玉葱・白滝・もやし・ほうれん草・長ねぎ・ごま・ごま油・わかめ・食パン・いちごジャム・牛乳		
13	27	火	ねぎ豚ごまだれ うどん	舞茸彩りかき揚げ きゅうりとシラスの酢の物 ◇ヨーグルト	◇練乳ラスク ◇牛乳	乾麺・豚肉・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・えのき・生姜・練りごま・ごま・舞茸・玉葱・さやいんげん・薄力粉・きゅうり・わかめ・しらす・ヨーグルト・食パン・練乳・はちみつ・バター・牛乳		
14	28	水	黒米混ぜご飯	かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつの梅おかか和え 雷汁	14日 災害用えいようかん 28日 ☆丁稚ようかん くだもの ◇牛乳	米・黒米・豚肉・玉葱・椎茸・人参・にんにく・かぼちゃ・鶏肉・キャベツ・えのき・梅干・ごま油・かつお節・木綿豆腐・ごぼう・長ねぎ・青のり・（14日えいようかん）（28日さらしあん・上白糖・寒天）・みかん・牛乳		
15	29	木	ご飯	◆ニラ玉 棒棒鶏サラダ 春雨とハムのスープ	シンプルバナナマフィン 紅茶	米・たまご・にら・木綿豆腐・片栗粉・鶏肉・きゅうり・レタス・トマト・練りごま・ごま油・春雨・ロースハム・長ねぎ・人参・薄力粉・ベーキングパウダー・豆乳・メープルシロップ・バナナ・アーモンド・紅茶		
16	26	金月	◇食パン	◇ほうれん草のグラタン フレンチコールスロー ★グヤーシュ	うすらのたまご 二色せんべい ◇牛乳	食パン・鶏肉・しめじ・玉葱・ほうれん草・マカロニ・薄力粉・マーガリン・牛乳・ミックステーズ・キャベツ・人参・きゅうり・りんご・コーン缶・牛肉・玉葱・じゃが芋・パプリカ・セロリ・にんにく・トマトピューレ・パプリカパウダー・ローリエ・うすらのたまご（麩菓子）・二色せんべい・牛乳		
17	31	土	ご飯	炒り鶏 ひじきと野菜のサラダ しめじと麩のみそ汁	◇スコーン ◇牛乳	米・里芋・人参・たけのこ・れんこん・厚揚げ・鶏肉・こんにゃく・干椎茸・さやいんげん・ごま油・ひじき・きゅうり・まぐろ水煮缶・しめじ・玉葱・かぶ・つまみな・麩・薄力粉・ベーキングパウダー・マーガリン・牛乳		
30	金		ゆうあい食堂		ざらめせんべい ミレービスケット ◇牛乳	ざらめせんべい・ミレービスケット・牛乳		

今月の栄養価平均(3歳以上) エネルギー537cal たんぱく質21.5g 脂質17.6g 塩分1.6g

代替え食(アレルギー等)

◆=卵・卵成分使用食品 ◇=牛乳・乳成分使用食品



★世界『グヤーシュ』ハンガリー
☆郷土『丁稚羊羹』 福井県