

2025年度

1月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5 ／ 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 さつま芋のみそ汁	牛乳 豆乳ラスク サラダおかき	米／てんさい糖／ごま／ なたね油／きび糖／さつま まいも	鶏もも肉／麦みそ／油揚げ ／生わかめ／牛乳	しょうが／切干しだいこん／に んじん／玉葱／キャベツ
19 ／ 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 さつま芋のみそ汁	牛乳 のりしおベークトポテト くだもの	米／てんさい糖／ごま／ なたね油／きび糖／さつま まいも／じゃがいも	鶏もも肉／麦みそ／油揚げ ／生わかめ／牛乳	しょうが／切干しだいこん／に んじん／玉葱／キャベツ／りん ご
6 20 ／ 火	あんかけ焼きそば 韓国風グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 甘辛おにぎり	蒸し中華めん／なたね油 ／かたくり粉／ごま油／ ごま／ぎょうざの皮／米	豚もも肉／鶏胸肉(皮なし) ／焼きのり／鶏ひき肉／ 牛乳	生しいたけ／玉葱／にんじん／ チンゲンツァイ／はくさい／コ スレタス／ねぎ／きゅうり／レ モン(果汁、生)／もやし
7 ／ 水	七草がゆ風汁かけご飯 がめ煮 紅白柿なます	牛乳 栗きんとん くだもの	米／きび糖／なたね油／ さといも／しらたき／日 本ぐり(甘露煮)／さつま まいも	鶏ひき肉／鶏もも肉／牛 乳	かぶ(葉)／だいこん葉／にんじ ん／れんこん／ごぼう／さやえ んどう／だいこん／干しがき／ 温州蜜柑(普通、生)
21 ／ 水	ひじきの梅醤油ご飯 冬野菜のあんかけ しょう油フレンチ くだもの	牛乳 はちみつのホットク	米／さといも／薄力粉／ 米油／きび糖／かたくり 粉／なたね油／強力粉／ 白玉粉／はちみつ／黒砂 糖／上白糖	干ひじき(アヲハタ釜、乾)／ 鶏もも肉／鶏ひき肉／焼 き竹輪／牛乳	梅(塩漬)／にんじん／糸みつば ／だいこん／れんこん／こまつ な／キャベツ／温州蜜柑(普通、 生)
8 22 ／ 木	食パン ポテミート焼き 温野菜サラダ チキンブロス	牛乳 そばめし	食パン／じゃがいも／な たね油／てんさい糖／パ ン粉(乾燥)／ごま／米／蒸 し中華めん	豚ひき肉／パルメザン チーズ／麦みそ／鶏胸肉 (皮付き)／牛乳	にんじん／マッシュルーム／セ ロリー／トマト缶詰(ホール)／ パセリ／キャベツ／カリフラ ワー／ブロッコリー／玉葱／か ぶ／りょくとうもやし／ニラ／ にんにく
9 ／ 金	ご飯 豚肉と長いもの梅煮 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳 汁粉	米／ながいも／きび糖／ ごま油／焼きふ(車ふ)／ 生あられ／上白糖／かた くり粉	豚ロース肉／まぐろ缶詰／鶏 もも肉／生わかめ／牛乳 ／あずき(さらし)	たけのこ／さやいんげん／にん じん／玉葱／こまつな／えのき たけ／干ひじき
23 ／ 金	ご飯 豚肉と長いもの梅煮 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳 柚子あんロール	米／ながいも／きび糖／ ごま油／焼きふ(車ふ)／ 上白糖／薄力粉／なたね 油	豚ロース肉／まぐろ缶詰／鶏 もも肉／生わかめ／牛乳 ／たまご／あずき(こし)	たけのこ／さやいんげん／にん じん／玉葱／こまつな／えのき たけ／干ひじき／ゆず(果汁、生)
10 24 ／ 土	ねぎ塩豚丼 もやしのわかめ和え 白菜とコーンのすまし汁	牛乳 オニオンクラッカー	米／しらたき／ごま油／ きび糖／ごま／サフラ ワー油／なたね油／薄力 粉／オリーブ油	豚もも肉／生わかめ／油 揚げ／牛乳	玉葱／ねぎ／にんじん／葉ねぎ ／りょくとうもやし／きゅうり ／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／はく さい／みずかけな
26 ／ 月	耳うどん ししゃもの天ぷら ささ身ともやし和え	麦茶 フルーツヨーグルト	薄力粉／強力粉／干しう どん(乾)／なたね油／さ といも／ごま油／きび糖／ 上白糖	鶏もも肉／わかめ／し しゃも(生干し)／鶏さ さ身／ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱／にんじん／ごぼう／なめ こ／しょうが／りょくとうも やし／えのきたけ／きゅうり／パ ナナ／キウイフルーツ／いちご ／バインアップル(缶詰)
13 27 ／ 火	根菜のドライカレー キャベツともやしの海苔和 大根とわかめのみそ汁	牛乳 甘食	米／さつままいも／なたね 油／きび糖／無塩バター ／薄力粉	豚ひき肉／まぐろ缶詰(水 煮ル-ライト)／焼きのり／油 揚げ／麦みそ／牛乳／た まご／加糖練乳	れんこん／玉葱／にんにく／ト マト缶詰(ホール)／キャベツ／ りょくとうもやし／にんじん／ きゅうり／はくさい／生しいた け
14 28 ／ 水	ソフトフランス モチコチキン グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 焼きビーフン	フランスパン／白玉粉／ かたくり粉／きび糖／な たね油／じゃがいも／マ カロニ・スパゲッティ／ ビーフン	鶏ムネ肉(皮付き)／ロース ハム／ベーコン／牛乳／ 豚ひき肉	レタス／アスパラガス／きゅう り／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／玉 葱／かぶ／かぶ(葉)／にんじん ／生椎茸／ニラ
15 29 ／ 木	麻婆丼 春雨サラダ 二つときのこの中華スープ	麦茶 ヨーグルトケーキ	米／かたくり粉／なたね 油／ごま油／普通はるさ め(乾)／きび糖／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉／米 みそ(赤色辛みそ)／甜面醬 ／鶏胸肉(皮付き)／ヨーグ ルト(全脂無糖)／クリーム (乳脂肪)／豚、ゼラチン／ 牛乳	にんにく／ねぎ／にんじん／た けのこ／生しいたけ／きゅうり ／りょくとうもやし／しょうが ／えのきたけ／にら／レモン(果 汁、生)
16 30 ／ 金	ご飯 ぶり大根 れんこんの梅肉サラダ きのこのみそ汁	牛乳 ミレービスケット ミニのりすけ	米／きび糖／なたね油	ぶり／かつお加工品(かつ お節)／麦みそ／牛乳	だいこん／しょうが／れんこん ／かぶ／にんじん／みずかけな ／梅(塩漬)／生しいたけ／えの きたけ／なめこ／はくさい
17 31 ／ 土	チキンときのこのリゾット じゃがいもの干切炒め サワークラウト	牛乳 チーズカレー蒸しパン	米／なたね油／無塩バ ター／じゃがいも／きび 糖／薄力粉	鶏もも肉／パルメザン チーズ／豚ひき肉／ロース ハム／プロセスチーズ ／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルー ム／青ピーマン／キャベツ／に んにく
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	529kcal 16.7g	タンパク質 食塩相当量	21.9g 1.4g