

2025年度 1月 給食だより

愛和保育園

赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物、それぞれ大切な働きをもっています。
次の3つのグループの食品を好き嫌いせず
バランス良くたべましょう。

きいろのたべもの
【熱や力になる】
ごはん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

今月の1日の平均	エネルギー 524	たんぱく質 20	脂質 18	カルシウム 296
基準値	エネルギー 500	たんぱく質 18	脂質 15	カルシウム 225

日付	献立名	材料名			おやつ	日付	献立名	材料名			おやつ
		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	【注】(※)は牛乳のみを牛乳やおやつ			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	【注】(※)は牛乳のみを牛乳やおやつ
05月	ポークカレー、ひじきのマリネ	米、じゃがいも、小麦粉、ケチャップ、すし酢、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、油、三温糖、カレー粉	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、〇チーズ、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、ひじき	〇牛乳、〇ビスケット、〇牛乳、〇かりんとう、〇チーズ	20火	御飯、鶏肉のアップルジンジャー焼き、ウインナーと長芋のバターソテー、ほうれん草としめじのスープ	米、なまいち、〇小麦粉、しょうゆ、〇グラニュー糖、コンソメ	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、ウインナー、〇バター、バター	〇バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、りんご、ジャム	〇牛乳、〇クッキー、〇牛乳、〇バナナ、〇鉄分ウエハース
06火	御飯、鶏肉のアップルジンジャー焼き、ウインナーと長芋のバターソテー、ほうれん草としめじのスープ	米、なまいち、しょうゆ、コンソメ	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、ウインナー、バター	〇バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、りんご、ジャム	〇牛乳、〇せんべい、〇牛乳、〇バナナ、〇ビスコ	21水	チャーハン、揚げ餃子(完了期)、煮し餃子、豆腐と白菜の中華スープ	米、ぎょうざの皮、〇マカロニ、〇グラニュー糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、中華だし、食塩	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、〇きな粉、ハム	〇ブルーベリー、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、いたけ、万能ねぎ、にら、しょうが	〇牛乳、〇うずやせんべい、〇牛乳、〇マカロニきな粉、〇ブルーベリー
07水	チャーハン、揚げ餃子(完了期)、煮し餃子、豆腐と白菜の中華スープ	米、ぎょうざの皮、油、しょうゆ、片栗粉、ごま油、中華だし、食塩	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム	キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、いたけ、万能ねぎ、にら、しょうが	〇牛乳、〇かりんとう、〇牛乳、〇カップゼリー、〇鉄分ウエハース	22木	御飯、鮭のコーンマヨ焼き、デンゲン菜の和風サラダ、じゃが芋とキャベツのスープ	米、じゃがいも、マヨレ、しょうゆ、コンソメ、すし酢、油、三温糖、食塩	〇牛乳、〇牛乳、さけ、ツナ油漬缶	デンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、クリームコーン缶	〇牛乳、〇ウエハース、〇牛乳、〇ぶどうゼリー(鉄分入り)、〇動物ビスケット
08木	御飯、鮭のコーンマヨ焼き、デンゲン菜の和風サラダ、じゃが芋とキャベツのスープ	米、じゃがいも、〇小麦粉、マヨレ、〇グラニュー糖、しょうゆ、コンソメ、すし酢、油、三温糖、食塩	〇牛乳、〇牛乳、さけ、〇無塩バター、ツナ油漬缶	デンゲンサイ、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、クリームコーン缶	〇牛乳、〇ビスコ、〇牛乳、〇スノーボールクッキー	23金	あんかけ焼きそば、レンコンのから揚げ、なめこ汁(完了期)、唐揚げなしでレンコン入りなめこ汁	ゆで中華めん、〇米、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、はくさい、たまねぎ、だいこん、なめこ、にんじん、いたけ、万能ねぎ、〇塩こんぶ、しょうが	〇牛乳、〇クラッカー、〇牛乳、〇塩昆布おにぎり、〇甘納豆
09金	あんかけ焼きそば、レンコンのから揚げ、なめこ汁(完了期)、唐揚げなしでレンコン入りなめこ汁	ゆで中華めん、〇米、〇小麦粉、片栗粉、油、しょうゆ、〇グラニュー糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	れんこん、はくさい、たまねぎ、だいこん、なめこ、にんじん、いたけ、万能ねぎ、しょうが	〇牛乳、〇クッキー、〇牛乳、〇おしおきにぎり、〇甘納豆	24土	照り焼き丼、デンゲン菜の味噌汁	米、しょうゆ、みりん	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	デンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、焼きのり	〇牛乳、〇ビスケット、〇牛乳、〇かりんとう
10土	照り焼き丼、デンゲン菜の味噌汁	米、しょうゆ、みりん	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	デンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、焼きのり	〇牛乳、〇うずやせんべい、〇牛乳、〇クラッカー	26月	御飯、鮭の味噌煮、白菜と水菜のポン酢和え、すのこの汁	〇さつまいも、米、〇砂糖、しょうゆ、三温糖、焼ふ、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、さば、淡色みそ	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、みずな、〇かんてい(粉)、干ししいたけ	〇牛乳、〇せんべい、〇牛乳、〇芋ようかん
13火	麦入り御飯、鶏つくね、春雨と小松菜の炒め物、さつま芋とワカメの味噌汁	米、さつまいも、押麦、〇ミロ(麦芽飲料)、〇アンパンマンのふんわりコーン、はるさめ、しょうゆ、片栗粉、パン粉、〇グラニュー糖、砂糖、ごま油、中華だし、食塩	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、れんこん、にんじん、〇かんとわ(粉)、カットわかめ	〇牛乳、〇ウエハース、〇牛乳、〇ミロリン、〇ふんわりコーン	27火	麦入り御飯、鶏つくね、春雨と小松菜の炒め物、さつま芋とワカメの味噌汁	米、さつまいも、押麦、はるさめ、しょうゆ、片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油、中華だし、食塩	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、れんこん、にんじん、カットわかめ	〇牛乳、〇かりんとう、〇牛乳、〇カップゼリー、〇キャラメルコーン
14水	御飯、油淋鶏(完了期)、鶏肉の煮物、ブロッコリーと納豆のおかか和え、キャベツとコーンの中華スープ	米、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、ごま油	〇牛乳、〇牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、かつお節	〇みかん、もやし、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、まい、にんじん、コーン(冷凍)	〇牛乳、〇クラッカー、〇牛乳、〇おみかん、〇せんべい	28水	☆お誕生日メニュー☆御飯、ソースチキンカツ(完了期)、鶏肉の煮物、スパゲティサラダ、ゴボウとベーコンのスープ	米、〇小麦粉、スパゲティ、〇砂糖、パン粉、小麦粉、マヨレ、油、ウスターソース、コンソメ、砂糖、すし酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	〇牛乳、鶏もも肉、〇牛乳、〇ホイップクリーム、〇無塩バター、〇ヨーグルト(無糖)、ベーコン、ハム	〇りんご天然果汁、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、〇にんじん、にんじん、ごぼう、まい、いたけ、〇干しぶどう	〇牛乳、〇ビスコ、〇りんごジュース、〇人参とレーズンのケーキ
15木	ふりかけ御飯、カレーの磯辺焼き、辛煮、デンゲン菜とさすの味噌汁	米、さといも、〇食パン、〇パイ皮、〇ロールパン、こんにやく、しょうゆ、みりん、油、片栗粉、〇ケチャップ、〇グラニュー糖、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、かれい、牛肉(もも)、〇ウインナー、〇ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)	デンゲンサイ、なす、にんじん、えのきたけ、しめじ、〇みかん缶、あおのり	〇牛乳、〇ビスケット、〇おむすび屋さんごちそう、〇牛乳、〇良パ、〇シェガール、〇フルーツサンド、〇ウインナーパイ	29木	ふりかけ御飯、カレーの磯辺焼き、辛煮、デンゲン菜とさすの味噌汁	米、さといも、〇小麦粉、こんにやく、〇グラニュー糖、しょうゆ、〇グラニュー糖、みりん、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、かれい、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、〇バター	デンゲンサイ、なす、にんじん、えのきたけ、しめじ、あおのり	〇牛乳、〇クッキー、〇ヨーグルト、〇野菜せんべい
16金	バターパン、コーンポテトサラダ、パプリカサラダ、小松菜とエリンギのスープ	バターロール、じゃがいも、コンソメ、しょうゆ、油、すし酢、しょうゆ、砂糖	〇牛乳、鶏ひき肉、牛ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、こまつな、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、エリンギ、コーン(冷凍)	〇牛乳、〇せんべい、〇乳酸菌飲料、〇クラッカー	30金	バターパン、コーンポテトサラダ、パプリカサラダ、小松菜とエリンギのスープ	バターロール、じゃがいも、コンソメ、しょうゆ、油、すし酢、しょうゆ、砂糖	〇牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、牛ひき肉、牛乳、とろけるチーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、こまつな、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、エリンギ、コーン(冷凍)	〇牛乳、〇うずやせんべい、〇牛乳、〇野菜ゼリー(鉄分入り)、〇クラッカー
17土	和風スパゲティ、キャベツのスープ	スパゲティ、しょうゆ、みりん、コンソメ	〇牛乳、〇牛乳、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり	〇牛乳、〇かりんとう、〇牛乳、〇ビスコ	31土	和風スパゲティ、キャベツのスープ	スパゲティ、しょうゆ、みりん、コンソメ	〇牛乳、〇牛乳、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、焼きのり	〇牛乳、〇ウエハース、〇牛乳、〇せんべい
19月	ポークカレー、ひじきのマリネ	米、じゃがいも、〇コンソメ、小麦粉、ケチャップ、すし酢、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、油、三温糖、カレー粉	〇牛乳、〇牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、〇干しぶどう、ひじき	〇牛乳、〇ビスコ、〇牛乳、〇シリアル、〇レーズン						

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。

※各日は新メニューです

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。

※赤色は新メニューです