



# 1月の献立表

2025年1月1日発行  
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
4 土	きなこおかき 麦茶	豚丼 しゅうまい 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、 サラダ油、肉しゅうまい、かぶ、油揚 げ、昆布だし、和風だし、みそ	芋もち 麦茶	じゃがいも、片栗粉、 サラダ油、砂糖、醬 油、麦茶	エネルギー 506kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.7g カルシウム 39mg
6 月	クラッカー 麦茶	ごはん さばの煮付け 付)白菜のお浸し 切干大根の煮物 具沢山汁	米、さば、醤油、砂糖、みりん、さとい も、人参、切干大根、油揚げ、和風だ し、酒、サラダ油、キャベツ、小松菜、 椎茸、白ねぎ、昆布だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、サラ ダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 19.1g 脂質 22.8g カルシウム 212mg
7 火	アンパンマンせんべい 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 チンゲン菜としめじのソテー いちごゼリー 味噌汁(キャベツ・もやし)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、 砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、チ ンゲン菜、しめじ、ウインナー、塩、鶏が らだし、サラダ油、いちごゼリーの素、 もやし、キャベツ、昆布だし、和風だ し、みそ	七草粥風 麦茶	米、かぶ、せり、大 根、大根の葉、塩、 酒、昆布だし、麦茶	エネルギー 443kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.0g カルシウム 98mg
8 水	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ 野菜サラダ コンソメスープ(じゃがいも・えのき)	米、鶏肉、サラダ油、ピーマン、人参、 ケチャップ、塩、砂糖、いんげん、キャ ベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレ ッシング、じゃがいも、えのき、野菜フイ ヨン	豆腐のジャムスコーン 牛乳	豆腐、小麦粉、ベー キングパウダー、豆 乳、砂糖、いちごジャ ム、牛乳	エネルギー 503kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.7g カルシウム 180mg
9 木	のり塩おかき 麦茶	菜めしごはん 白身魚のフライ 付)いんげん きんぴらごぼう 味噌汁(玉葱・麩)	米、菜めし、白身フライ、サラダ油、中 濃ソース、いんげん、砂糖、醤油、ご ぼう、人参、ちくわ、ごま油、ごま、玉 葱、麩、昆布だし、和風だし、みそ	枝豆おかかおにぎり 牛乳	米、醤油、枝豆、かつ お節、牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 20.0g 脂質 13.5g カルシウム 194mg
10 金	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ フルーツヨーグルト 中華スープ(小松菜・しめじ)	米、豚肉、醤油、酒、片栗粉、たけの こ、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、生 姜、中華だし、オイスターソース、砂 糖、塩、春雨、きくらげ、人参、コーン、 冷やし中華のたれ、ヨーグルト、みか ん缶、小松菜、しめじ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗 粉、ごま、牛乳	エネルギー 659kcal 蛋白質 17.8g 脂質 22.8g カルシウム 244mg
11 土	サッポロポテト 麦茶	照り焼き丼 キャベツとウインナーのカレーソテー すまし汁(なす・エリンギ)	米、鶏肉、蒲焼のたれ、サラダ油、 キャベツ、のり、人参、ウインナー、カ レーパウダー、野菜フイヨン、塩、な す、エリンギ、昆布だし、和風だし、醬 油	ココロコ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、きな粉、塩、サ ラダ油、麦茶	エネルギー 503kcal 蛋白質 19.2g 脂質 17.0g カルシウム 90mg
14 火	星たべよ 麦茶	ごはん たらのチーズ焼き 付)ブロッコリーのおかか和え じゃがいものコンソメ煮 みそけんちん汁	米、たら、塩、チーズ、サラダ油、ブ ロッコリー、醤油、かつお節、じゃがい も、玉葱、人参、ウインナー、野菜フイ ヨン、豆腐、なす、ごぼう、白ねぎ、昆 布だし、和風だし、みそ	サンドイッチ 牛乳	食パン、ブルーベリー ジャム、チーズ、牛乳	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.2g カルシウム 239mg
15 水	クラッカー 麦茶	ごはん ハンバーグ~きのこあんかけ~ 付)人参の甘煮 豆サラダ 味噌汁(白菜・ねぎ)	米、鶏豚ミンチ、塩、玉葱、マッシュポ テト、豆腐、しめじ、えのき、椎茸、和 風だし、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、 人参、大豆、枝豆、コーン、ポン酢、白 菜、ねぎ、昆布だし、みそ	にゅうめん 牛乳	そうめん、わかめ、め んつゆ、牛乳	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.2g カルシウム 198mg
16 木	きなこおかき 麦茶	カレーライス 野菜サラダ みかん コンソメスープ(キクラゲ・春雨)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カ レーフレーク、中濃ソース、ケチャッ プ、リンゴジャム、白菜、コーン、イタリ アンドレッシング、砂糖、みかん、きくら げ、春雨、野菜フイヨン、塩	★人参ケーキ 牛乳	人参、小麦粉、片栗 粉、砂糖、サラダ油、 ベーキングパウダー、 豆乳、牛乳	エネルギー 604kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.8g カルシウム 196mg
17 金	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん さけの塩焼き 付)キャベツの磯和え ほうれん草とウインナーのソテー すまし汁(もやし・わかめ)	米、さけ、塩、サラダ油、キャベツ、醬 油、のり、ほうれん草、玉葱、人参、 コーン、ウインナー、鶏がらだし、もや し、わかめ、昆布だし、和風だし	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、醤油、砂 糖、ごま、麦茶	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.8g カルシウム 193mg
18 土	野菜ハイハイ 麦茶	しょうゆラーメン しゅうまい バナナ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、コー ン、醤油、サラダ油、鶏がらだし、ごま 油、肉しゅうまい、バナナ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベー キングパウダー、サラ ダ油、コーン、ウイ ナー、牛乳	エネルギー 502kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.9g カルシウム 39mg
20 月	のり塩おかき 麦茶	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ◎ コンソメスープ(白菜・しめじ)	米、豚肉、醤油、酒、片栗粉、たけの こ、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、生 姜、中華だし、オイスターソース、砂 糖、塩、春雨、きくらげ、人参、冷やし 中華のたれ、白菜、しめじ、野菜フイヨ ン	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺、豚肉、 人参、もやし、中濃 ソース、オイスター ソース、サラダ油、牛 乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.3g カルシウム 157mg

補食(19:00) せんべい・麦茶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を事務室前に展示してあります。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。

※☆は行事食です。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
21	火	ぼたぼた焼 麦茶 チャーハン あじの香味揚げ 付)小松菜の和え物 パイン缶 中華スープ(なす・白ねぎ)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、人参、卵、サラダ油、グリーンピース、あじ、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、めんつゆ、パイン缶、なす	カルシウムトースト 牛乳	食パン、マーガリン、しらす、チーズ、青のり、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	561kcal 23.0g 19.3g 244mg
22	水	サッポロポテト 麦茶 ごはん 豚肉のスタミナ炒め わかめサラダ 味噌汁(豆腐・大根の葉)	米、豚肉、玉葱、にら、生姜、にんにく、焼肉のたれ、醤油、ごま、サラダ油、片栗粉、きゅうり、えのき、わかめ、ポン酢、砂糖、豆腐、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	いちごクッキー 牛乳	小麦粉、いちごジャム、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	565kcal 17.4g 21.1g 182mg
23	木	星たべよ 麦茶 ミートソーススパゲティ ツナコーンサラダ いちご コンソメスープ(かぶ・えのき)	スパゲティ、塩、サラダ油、豚ミンチ、玉葱、人参、野菜ブイヨン、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、パセリ、カリフラワー、コーン、ツナ、イタリアンドレッシング、いちご、かぶ、えのき	五平もち 牛乳	米、みそ、みりん、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	551kcal 18.9g 13.6g 184mg
24	金	クラッカー 麦茶 ごはん さばの蒲焼風 付)ブロッコリー じゃがいものコンソメ煮 具沢山汁	米、さば、片栗粉、サラダ油、蒲焼のたれ、ブロッコリー、塩、じゃがいも、玉葱、人参、ウインナー、野菜ブイヨン、豆腐、なす、ごぼう、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	☆誕生日ケーキ☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム、りんご缶、みかん缶、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	578kcal 16.7g 16.7g 48mg
25	土	きなこおかし 麦茶 中華丼 キャベツとウインナーのカレーソテー 中華スープ(ほうれん草・エリンギ)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、キャベツ、ウインナー、カレーパウダー、野菜ブイヨン、塩、サラダ油、ほうれん草、エリンギ、中華だし	バナナケーキ 麦茶	バナナ、小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	501kcal 12.8g 16.9g 62mg
27	月	アンパンマンせんべい 麦茶 ピラフ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜サラダ ぶどうゼリー コンソメスープ(じゃがいも・椎茸)	米、玉葱、ミックスベジタブル、サラダ油、野菜ブイヨン、塩、鶏肉、ピーマン、人参、ケチャップ、砂糖、いんげん、キャベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシング、ぶどうゼリーの素、じゃがいも、椎茸、野菜ブイヨン	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	608kcal 17.9g 15.8g 209mg
28	火	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん 白身魚のフライ 付)いんげん きんぴらごぼう 味噌汁(えのき・玉葱)	米、白身フライ、サラダ油、中濃ソース、いんげん、砂糖、醤油、ごぼう、人参、ちくわ、ごま油、ごま、玉葱、えのき、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	610kcal 21.5g 19.0g 194mg
29	水	のり塩おかし 麦茶 豚丼 もやしのナムル みかん すまし汁(いわしつみれ・大根)	米、豚肉、玉葱、キャベツ、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、もやし、チンゲン菜、人参、ツナ、中華だし、塩、ごま油、みかん、いわしつみれ、大根、昆布だし、和風だし	ふらすく 牛乳	麩、メープルシロップ、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	541kcal 19.3g 22.2g 181mg
30	木	ぼたぼた焼 麦茶 納豆ごはん たらのねぎみそ焼き 付)キャベツのおかか和え ひじきの煮物 味噌汁(豆腐・チンゲン菜)	米、納豆、めんつゆ、たら、みそ、砂糖、みりん、白ねぎ、サラダ油、キャベツ、かつお節、醤油、ひじき、油揚げ、大豆、人参、豆腐、チンゲン菜、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	582kcal 22.4g 16.9g 231mg
31	金	サッポロポテト 麦茶 ロールパン&黒糖パン スパニッシュオムレツ 付)人参の甘煮 スパゲティサラダ コーンスープ	バターロール、黒糖パン、ウインナー、じゃがいも、玉葱、ピーマン、サラダ油、卵、豆乳、野菜ブイヨン、塩、ケチャップ、人参、砂糖、スパゲティ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、コーンスープの素、牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	米、ゆかり、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	590kcal 20.1g 20.9g 180mg

補食(19:00) せんべい・麦茶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を事務室前に展示してあります。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。

※☆は行事食です。