2025年01月

献　立　表

ちゅうりっぷ

日	曜	献立名	材料名			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	
8	水	カレーライス 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、すりりんご	エネルギー 335 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.5 g
9	木	七分付きごはん 鶏のごま味噌焼き　がんもと糸昆布煮 キャベツのおかかマヨ　牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、 がんもどき、 かにかまぼこ、 タケヤみそ、かつお節	キャベツ、にんじん、こんぶ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.3 g
10	金	七分付きごはん 厚揚げの中華煮　しゅうまい 筍とワカメのスープ　牛乳	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、しゅうまい、 生揚げ、豚肉	にんじん、たけのこ、 チンゲンサイ、わかめ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.2 g
14	火	七分付きごはん メンチカツ　切干大根煮 麩とたまねぎの味噌汁　牛乳	米、砂糖、油、庄内麩、 小麦粉、パン粉	牛乳、タケヤみそ、 さつま揚げ、豚ひき肉、 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、いんげん、 キャベツ	エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.5 g
15	水	七分付きごはん タンドリーチキン　サラスパサラダ クリームコーンスープ　牛乳	米、スパゲティ、 マヨネーズ、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、 プレスハム、 ヨーグルト	クリームコーン、にんじん、 きゅうり、ねぎ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.4 g
16	木	七分付きごはん 豚肉の香味炒め　青のりポテト かき卵汁　牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター	もやし、にんじん、キャベツ、 ねぎ、エリンギ、あおのり	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.9 g
17	金	わかめごはん 鰆のてりやき　三色金平 豆乳味噌汁　プリン　牛乳	米、砂糖、ごま	牛乳、豆乳、さわら、 タケヤみそ、豚ひき肉	にんじん、ごぼう、れんこん、 はくさい、だいこん、しいたけ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.6 g
20	月	七分付きごはん 鶏の照焼あん　さつまいもサラダ はんぺんのすまし汁　牛乳	米、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖、 庄内麩、片栗粉	牛乳、鶏肉、はんぺん、 プレスハム	にんじん、きゅうり、ねぎ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.4 g
21	火	ハヤシライス 甘酢和え 牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、コーン、 マッシュルーム	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.6 g
22	水	けんちんうどん 牛乳	うどん、さといも、　片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、 ちくわ	にんじん、えのきたけ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 7.5 g
23	木	七分付きごはん　白身魚のタルタル ひじきのカラフルソテー カニカマスープ　牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、 油	牛乳、メルルーサ、 豚ひき肉、 かにかまぼこ、卵、 干しひじき	たまねぎ、にんじん、こまつな、 コーン、レモン、パセリ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.4 g
24	金	七分付きごはん レモンだれ唐揚げ　ツナサラダ 豆腐とわかめの味噌汁　牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、 ツナ、タケヤみそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 レモン、わかめ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.8 g
27	月	七分付きごはん　肉団子の甘酢あん カリフラワーのソテー 麩とすまし汁　牛乳	米、砂糖、おつゆ麩、片栗粉、オリーブ油	牛乳、肉団子、 ウインナーソーセージ	カリフラワー、たまねぎ、 とうもろこし、えのきたけ、ねぎ、 グリンピース	エネルギー 352 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 11.0 g
28	火	七分付きごはん 鮭のチーズ焼き　ポークビーンズ コンソメスープ　牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、さけ、大豆、 ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 エリンギ、トマトピューレ、 セロリ、パセリ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g
29	水	七分付きごはん 鶏のみぞれ煮　ビーフン炒め じゃがいもとなめこの味噌汁　牛乳	米、じゃがいも、 ビーフン、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、 油揚げ、みそ、 ミックスみそ	だいこん、もやし、キャベツ、 にんじん、なめこ、ねぎ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.7 g
30	木	ホワイトブレッド　デニッシュパン 冬野菜シチュー カラフルサラダ　りんごジュース	ロールパン、 デニッシュパン、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、バター、 プレスハム、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 カリフラワー、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、 マッシュルーム、グリンピース	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.0 g
31	金	発表会リハーサル	お弁当のご用意をお願いします			

○幼稚園の献立は、厚生労働省の食事摂取基準に基づいて作成しています。
○献立の内容は、都合により変更する場合があります。