

令和7年

1月分 にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

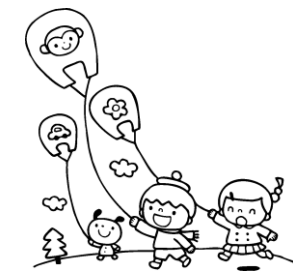
こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		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		
4 土	ごはん ゆかりふりかけ ツナとじゃが芋の煮物 切干大根の和え物 味噌汁(豆腐・わかめ) りんごゼリー	★塩せんべい/精白米 ★白ごま/じゃがいも 米サラダ油/★マヨドレ/きび砂糖/純正胡麻油	かつお節/ツナ/★絹ごし豆腐/★油揚げ/乾燥わかめ	玉葱/にんじん/さやいんげん/切干しだいこん/きゅうり/えのきたけ/万能ねぎ/★りんごゼリー/★野菜ジュース	野菜ジュース せんべい お茶 せんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.8 g
6 月	かけうどん 豆腐の松風焼き ブロッコリー付 ほうれん草のおかか和え 果物(オレンジ)	★塩せんべい/★うどん ★パン粉/★白ごま/とうもろこし/きび砂糖/さつまいも	★かまぼこ/かつおだし/★木綿豆腐/★若鶏肉ひき肉/あおのり/かつお節/★牛乳	万能ねぎ/にんじん/干ししいたけ/ぶなしめじ/えのきたけ/玉葱/ブロッコリー/ほうれん草/うりよくとうもろやし/★オレンジ	牛乳 ◎いもきんとん お茶 せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.3 g
7 火	ごはん 赤魚の煮付け にんじんのだし煮 含め煮 こづゆ 果物(みかん)	★塩せんべい/精白米 米サラダ油/中ざら糖/じゃがいも/きび砂糖/さといも/しらたき/★豆麩	あかうお/★生揚げ/★鶏こま/かつお節/ほたてがし/★牛乳	しょうが/にんじん/干ししいたけ/さやいんげん/きくらげ(乾)/切りみつば/★みかん/七草	牛乳 ◎七草粥 お茶 かりんとう	エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.5 g
8 水	ごはん ミートボールのケチャップ煮 ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米 ★パン粉/きび砂糖/かたくり粉/じゃがいも/とうもろこし/★マヨドレ/グラニュー糖	★豚ひき肉/★牛乳/ツナ/★ウィンナー/★加糖練乳/★粉ゼラチン/★アースアイス	玉葱/にんじん/青ピーマン/トマト/きゅうり/えのきたけ/キャベツ/★りんご/いちご	◎ミルクプリン せんべい お茶 せんべい	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.6 g
9 木	ごはん ねぎ味噌 ぶり大根 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物(バナナ)	精白米/きび砂糖/中ざら糖/とうもろこし/純正胡麻油/★白ごま/じゃがいも/さつまいも	★ヨーグルト/ぶり/★かまぼこ/かつお節/乾燥わかめ/かえり煮干し/★牛乳	ねぎ/だいこん/にんじん/しょうが/ほうれん草/キャベツ/うりよくとうもろやし/はくさい/★バナナ	牛乳 ◎ふかしいも お茶 ヨーグルト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g
10 金	ごはん 鶏肉のつくね風 花野菜炒め 和風スパゲティサラダ 田舎汁 果物(みかん)	★塩せんべい/精白米 ★パン粉/きび砂糖/米サラダ油/★スパゲティ/純正胡麻油/★白ごま/★薄力粉/★無塩バター/粉糖	★若鶏肉ひき肉/干ひじき/乾燥わかめ/かつお節/さつまいも/かつおだし/★牛乳	玉葱/干ししいたけ/にんじん/カリフラワー/ブロッコリー/キャベツ/リーフレタス/ごぼう/だいこん/干ししいたけ/万能ねぎ/★みかん	牛乳 ◎スノーボールクッキー お茶 せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.3 g
11 土	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしのナムル チンゲンサイのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/純正胡麻油/とうもろこし/きび砂糖	★生揚げ/★豚モモ肉/ツナ/★ショルダー/スモーク/乾燥わかめ/★牛乳	グリーンピース/にんじん/ぶなしめじ/はくさい/にんにく/もやし/キャベツ/きゅうり/チンゲンサイ/えのきたけ/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g
14 火	ごはん さばのごま味噌焼き ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物 けんちん汁 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米 ★白ごま/きび砂糖/じゃがいも/米サラダ油/★強力粉/★有塩バター	★さば/かつお節/さつまいも/★鶏こま/かつおだし/★牛乳	ほうれん草/もやし/にんじん/切干しだいこん/こまつな/だいこん/ごぼう/干ししいたけ/はくさい/万能ねぎ/★りんご	牛乳 ◎おだんごパン お茶 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.4 g
15 水	にんじんごはん バンキンググラタン コールスローサラダ かぶのスープ 果物(オレンジ)	さつまいも/精白米/米サラダ油/★マカロニ/米粉/★有塩バター/★パン粉/★マヨドレ/きび砂糖/じゃがいも/★薄力粉	★鶏こま/★牛乳/★ミックスチーズ/★ソフトササミフレーク/★豚ひき肉	にんじん/パセリ/かぼちゃ/玉葱/キャベツ/レタス/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/干ししいたけ/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎11匹のねこのおやつコロッケ お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
16 木	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 白菜のゆかりあえ 豚汁 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /じゃがいも/きび砂糖/★白ごま/さといも/★そうめん	★豚ひき肉/ちくわ/★豚モモ肉/かつお節/かえり煮干し/★牛乳/なんと/★油揚げ	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/さやいんげん/はくさい/キャベツ/こまつな/だいこん/ねぎ/ごぼう/★バナナ	牛乳 ◎あったかいそうめん お茶 せんべい	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 2.7 g
17 金	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーサラダ じゃがいものコッパ煮 コロコロスープ 果物(みかん)	★ビスケット/精白米/★マヨドレ/とうもろこし/純正胡麻油/じゃがいも/かたくり粉/さつまいも/中ざら糖/米サラダ油	★若鶏肉モモ/★ウィンナー/★牛乳/★豚レバー	ブロッコリー/にんじん/玉葱/はくさい/だいこん/えのきたけ/ほうれん草/★みかん	牛乳 ◎スナックレバー お茶 ビスケット	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g
18 土	ごはん 肉豆腐 キャベツのゴマネーズ和え 味噌汁(大根・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /しらたき/きび砂糖/純正胡麻油/★マヨドレ/★白ごま	★豚モモ肉/★焼き豆腐/ツナ/乾燥わかめ/かつお節/かえり煮干し/★牛乳	にんじん/玉葱/万能ねぎ/ぶなしめじ/キャベツ/こまつな/だいこん/えのきたけ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
20 月	ごはん 酢鶏 春雨サラダ 中華風きのこスープ 果物(みかん)	★塩せんべい/精白米/ かたくり粉/米サラダ油 /さつまいも/きび砂糖 /はるさめ/純正胡麻油 /★白ごま/とうもろこし	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★絹ごし豆腐/★牛乳 /★ショルダースモーク	にんじん/玉葱/青ピー マン/干しいたけ/た けのこ/こまつな/もや し/えのきたけ/ほんし めじ/万能ねぎ/★みか ん/グレーンビス	牛乳 ◎ピラフおにぎり お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	485 kcal 16.4 g
21 火	ハンバーガー (パンズパン・ハンバーグ) (グリーンサラダ) ポテトソテー 冬野菜ポトフスープ 果物(りんご)	★まるパン/きび砂糖 /オリーブ油/ステーキ カットポテト/米サ ラダ油/★ショート ケーキ	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ショルダース モーク/★ウィンナー /★牛乳	★バナナ/玉葱/キャ ベツ/リーフレタス/ にんじん/ブロッコ リー/かぶ/★りんご	牛乳 ショートケーキ お茶 バナナ	エネルギー たんぱく質	449 kcal 16.6 g
22 水	ごはん さんまの蒲焼 さつまいものきんぴら ふるさとサラダ うち豆のみそ汁 果物(バナナ)	精白米/かたくり粉/中 ざら糖/★白ごま/さつ まいも/米サラダ油/き び砂糖/★マヨドレ/純 正胡麻油/★コッペパン /スプレー油	さんま/★かまぼこ /★打ち豆/★油揚げ/ かつお節/★牛乳	だいこん/にんじん/ さやいんげん/切干し だいこん/ほうれんそ う/えのきたけ/ねぎ /はくさい/★バナナ	牛乳 ◎ココアラスク お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー たんぱく質	426 kcal 14.9 g
23 木	ごはん ひき肉カレー かぼちゃのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ ワントンスープ フルーツポンチ	★塩せんべい/精白米/ じゃがいも/米サラダ油 /★マヨドレ/きび砂糖 /★ワントンの皮/★ チョコソース/★マシュ マロ/コーンフレーク	★豚ひき肉/★ミックス チーズ/ツナ/かつ お節/なると/★牛乳 /★ホイップクリーム	にんじん/玉葱/グリン ピース/かぼちゃ/れん こん/みずけな/りよ く/とうもろやし/チンゲン ツアイ/はくさい/みか ん缶/いちご/★バナナ	牛乳 ◎チョコバナナ お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	520 kcal 16.5 g
24 金	ごはん 手作りおかかぶりかけ すきやき風煮物 キャベツの磯和え なめこ汁 果物(オレンジ)	★ふがし/精白米/★ 白ごま/しらたき/き び砂糖/米サラダ油/ ★薄力粉/★有塩パ ター	かつお節/あおのり/★ 豚モモ肉/★焼き豆腐/ ★かまぼこ/焼きのり/ ★木綿豆腐/かえり煮干 し/かつおだし/★牛乳 /★粉チーズ	はくさい/玉葱/にんじ ん/ねぎ/キャベツ/ きゅうり/りよく/とうも ろやし/なめこ/だいこん /★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎チーズスコーン お茶 ふがし	エネルギー たんぱく質	446 kcal 17.7 g
25 土	ごはん マーボー豆腐 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ 胡麻油/かたくり粉 /とうもろこし缶/★ 白ごま/きび砂糖/は るさめ(乾)	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/干ひき/ツナ/ ★ショルダースモーク /★牛乳	ねぎ/にんじん/干し しいたけ/にら/キャ ベツ/きゅうり/りよ く/とうもろやし/はくさ い/万能ねぎ/★バナ ナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	436 kcal 14.2 g
27 月	ごはん ツナそぼろ えびと白菜のクリーム煮 グリーンサラダ ミネストローネ 果物(グレープフルーツ)	★野菜バー/精白米/ きび砂糖/★マカロニ /★有塩バター/米粉 /とうもろこし/米サ ラダ油/★クラッカー	★牛乳/ツナ/★むき えび/★牛乳/★ショ ルダースモーク/★ ウィンナー/★ヨーゲ ルト	玉葱/はくさい/グリン ピース/にんじん/ブ ロッコリー/きゅうり/ レタス/キャベツ/だい こん/トマト/グレープ フルーツ	牛乳 野菜バー お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	516 kcal 19.0 g
28 火	ごはん 五目納豆 かぼちゃの甘煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) 果物(みかん)	★塩せんべい/精白米/ /とうもろこし/米サ ラダ油/きび砂糖/★ 白ごま/ステーキカッ トポテト	★系引納豆/ちくわ/ かつお節/ツナ/★塩 昆布/★油揚げ/かえ り煮干し/★牛乳	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/か ぼちゃ/キャベツ/りよ く/とうもろやし/ほうれん そう/かぶ/玉葱/★み かん	牛乳 ◎フライドポテト お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	448 kcal 17.0 g
29 水	ごはん 鶏肉の照り焼き コロコロポテトソテー ビーフン炒め 白菜のスープ 果物(りんご)	★ビスケット/精白米/ コーンフレーク/じゃが いも/米サラダ油/ビー フン/純正胡麻油/★マ シュマロ/★無塩バター	★若鶏肉モモ/★ウイ ンナー/★若鶏肉ひき 肉/★牛乳	しょうが/玉葱/にん じん/パセリ/キャベ ツ/青ピーマン/はく さい/干しいたけ/ 万能ねぎ/★りんご	牛乳 ◎コーンフレークバー お茶 ビスケット	エネルギー たんぱく質	471 kcal 16.5 g
30 木	ごはん たちのタルタルソースがけ コーンサラダ カレースープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ ★薄力粉/★パン粉/★ マヨドレ/とうもろこし /きび砂糖/★プレミッ クス粉/★無塩バター/ グラニュー糖	まだら/ツナ/★ ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/パセ リ/キャベツ/ブロッ コリー/はくさい/ほ うれんそう/ほんしめ じ/★バナナ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	478 kcal 17.2 g
31 金	ごはん ポークチャップス さつまいもサラダ コーンスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ じゃがいも/さつまいも /とうもろこし/★マヨ ドレ/きび砂糖/とうも ろこし/★きょうざの皮	★豚モモ肉/ツナ/★ ショルダースモーク/ ★牛乳/★ウィンナー /★ミックスチーズ	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ト マト缶詰/きゅうり/ パセリ/★パレンシア オレンジ	牛乳 ◎マヨコーンピザ お茶 せんべい	エネルギー たんぱく質	498 kcal 17.4 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して
いますのでご覧ください。
※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
※◎マークは手作りおやつです。

※ はお誕生会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 462 kcal	たんぱく質 16.8 g
	脂 質 12.9 g	食塩相当量 1.7 g