

# 1月の献立表

令和7年 1月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
1月4日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ チキンチーズ大葉巻き お味噌汁 白米 みかん	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) ツナ(魚) チーズ(乳) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン 大葉 わかめ、玉ねぎ、大根、人参
1月6日(月)	ハンバーグ(ホワイトソース) ブロッコリーサラダ マカロニナポリタン 白菜のコンソメスープ 白米 みかん	ドレッシング(卵・乳・ごま) マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) 鶏ささみ ベーコン(乳・卵)、チーズ	玉ねぎ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、しめじ、パセリ
1月7日(火) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 人参しりしり だし巻き卵 豚汁 麦ご飯 果物	片栗粉 じゃが芋 米、麦	鶏ミンチ 卵、ツナ(魚) 卵 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン 人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ネギ
1月8日(水)	白身魚ときのごあんかけ かぼちゃサラダ パパイヤリチー ほうれん草のお味噌汁 ひじきご飯 チーズ	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、ごま	白身魚(魚) 大豆水煮、ハム(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ パパイヤ、人参、ニラ ほうれん草、人参 ひじき
1月9日(木)	八宝菜 鶏しんじょう 春雨サラダ わかめスープ きびご飯 みかん	片栗粉 春雨、ごま ごま 米、きび	豚肉、エビ(甲) 鶏肉(乳・卵)、カニカマ(卵・甲) ハム(乳)	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・人参) 人参、きゅうり、コーン わかめ、えのき、玉ねぎ
1月10日(金)	キーマカレー マカロニサラダ チキンナゲット キャベツスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、レバー ハム(乳) 鶏肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ キャベツ、わかめ、しめじ
1月11日(土)	鮭でぼろ 肉団子 おくらとひじきのサラダ お味噌汁 白米 果物(バナナ)	マヨネーズ(卵) 米	鮭(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 (玉ねぎ) オクラ、玉ねぎ、ひじき、コーン 白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草
1月14日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コンソメスープ 白米 いわしっ子	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦) 片栗粉 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト、白菜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
1月15日(水) (うちなメニュー)	うちな一風ちゃんぽん マグロメンチカツ ねばねばサラダ イナムドッチ きびご飯 みかん	小麦粉、パン粉 米、きび	豚肉、ポーク(乳)、卵 マグロ(魚・卵・乳) 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
1月16日(木)	マーボー豆腐 中華イカの和え物 焼き餃子 白菜の中華スープ 麦ご飯 果物	片栗粉 ごま 小麦粉 ごま 米、麦	豆腐(大豆)、豚ミンチ イカ(乳) 鶏肉 カニカマ(卵)、卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ きゅうり、大根、昆布 玉ねぎ、ニラ 玉ねぎ、コーン、しめじ、白菜
1月17日(金)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 なめこのお味噌汁 雑穀米 チーズ	小麦粉 米、麦、きび、黒米	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり ひじき、人参、枝豆、コーン、こんにゃく わかめ、なめこ、万能ネギ
1月18日(土)	ポークチャップ ブロッコリーのごまサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ(乳) じゃが芋 米	豚肉 ツナ(魚) ソーセージ(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン 玉ねぎ、パプリカ、パセリ 人参、白菜、ほうれん草、しめじ

# 1月の献立表

令和7年 1月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
1月20日(月)	ハンバーグ(カレーソース) ポテトサラダ ほうれん草とツナ炒め マカロニスープ 白米 果物	小麦粉(乳) じゃがいも、マヨネーズ(卵)  マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳)  ツナ(魚)、卵	パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、コーン、パセリ
1月21日(火)	高野豆腐の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え スマイルポテト 中華スープ 麦ご飯 みかん	片栗粉 ゴマ(乳) じゃがいも  米、麦	豚肉、高野豆腐(大豆)  卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン ほうれん草、オクラ、人参 パセリ わかめ、玉ねぎ、えのき
1月22日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ ブロッコリーとソーセージ炒め わかめとちくわのお吸い物 雑穀米 チーズ	じゃがいも、さつまい マヨネーズ(卵)  麩(小麦粉) 米、きび、麦、黒米	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、枝豆 ブロッコリー、人参、えのき、しめじ、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
1月23日(木)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、白菜  キャベツ、きゅうり、人参、コーン
1月24日(金)	肉じゃが クープイリチー 納豆 卵のお味噌汁 きびご飯 果物	じゃが芋   米、きび	豚肉 豚肉 大豆 卵、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ  ほうれん草、えのき
1月25日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー マンビカーの天ぷら ブロッコリーとささみサラダ じゃが芋のお味噌汁 白米 果物(バナナ)	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、マンビカー(魚) 鶏ささみ 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ  ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 白菜、人参、玉ねぎ、ニラ
1月27日(月)	鶏そぼろ かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ わかめのお味噌汁 きびご飯 みかん	小麦粉、パン粉、じゃがいも ゴマ、ドレッシング(乳・卵)  米、きび	鶏ミンチ、卵 卵 ハム(乳) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ ごぼう、人参、きゅうり、コーン わかめ、玉ねぎ
1月28日(火)	ミートスパゲッティー インディアンサラダ 鶏の唐揚げ 冬瓜スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉  片栗粉  麺(小麦粉)	合い挽きミンチ(牛・豚) ちくわ(卵、魚)、大豆水煮 鶏肉	玉ねぎ、人参、パセリ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり  冬瓜、しめじ、パセリ
1月29日(水) (うちなメニュー)	ひーチャンプルー もずく酢 きんぴらごぼう ゆし豆腐 麦ご飯 果物	麩(小麦粉)  ゴマ  米、麦	豚肉、卵 花かつお(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ もずく、きゅうり、オクラ ごぼう、人参、こんにゃく 万能ネギ
1月30日(木)	チンジャオロース わかめとツナのサラダ 揚げ餃子 中華スープ 雑穀米 みかん	片栗粉、じゃがいも  小麦粉 片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚肉 ツナ(魚) 鶏肉 卵	人参、ピーマン、パプリカ、ヤングコーン きゅうり、わかめ、大根 (玉ねぎ、ニラ) 玉ねぎ、えのき、万能ネギ
1月31日(金)	ハヤシライス コールスロー 魚肉ソーセージ卵とし オニオンスープ 白米 チーズ	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵)  米	牛肉  ソーセージ(甲・魚)、卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 人参、玉ねぎ、ニラ 玉ねぎ、パセリ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	601	22.4	17.1	232	1.9