

献立表



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきたいですね。新しい年が始まり、いよいよ卒園・進級まで3か月になりました。2025年も『食』を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたく思いますのでよろしくお願いたします。



2025年01月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
04 土	おにぎり 味噌汁(わかめ・ふ) 麦茶	193.4(158.5) 4.6(3.9) 0.7(0.6)	米、焼ふ	米みそ	わかめ、焼きのり				
06 月	御飯 鮭の香草パン粉焼き 小松菜のソテー ソーセージスープ	480.9(421.7) 19.2(18.2) 18.3(16.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ 三温糖、油、片栗粉 オリーブ油 小麦粉、パン粉	べにさけ、卵、牛乳 バター、コンデンスミルク 豆乳 魚肉ソーセージ	こまつな、しめじ たまねぎ、キャベツ レタス、にんじん コーン、パセリ、にんにく	しょうゆ、食塩	豆乳 マーラーカオ 麦茶	希望保育 保育始め	
07 火	御飯 豆腐のうま煮 温野菜のサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	451.6(395.6) 15.4(12.9) 17.2(13.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、三温糖 片栗粉、油	木綿豆腐、米みそ 豚肉	にんじん、ブロッコリー だいこん、しめじ、ねぎ ほうれんそう、せり わかめ、ブルー	和風だしの素 しょうゆ、みりん 食塩	ブルー	七草粥 麦茶	
08 水	豚丼 青菜と舞茸の炒め物 味噌汁(さつまいも・白菜)	611.3(556.0) 22.1(23.1) 21.9(23.3)	米、さつまいも 油、三温糖 小麦粉	チーズ、米みそ 油揚げ、かつお節 豚肉	たまねぎ、こまつな だいこん、はくさい にんじん、ねぎ まいたけ	めんつゆ、しょうゆ みりん、和風だしの素	ベビーチーズ	すいとん 麦茶	
09 木	御飯 焼きビーフン 大根とハムのカレー炒め 中華コンソープ	555.9(503.4) 19.9(16.9) 18.9(16.0)	米、ビーフン、片栗粉 油、グラニュー糖 ごま油、三温糖 オリーブ油、さつまいも 強力粉	牛乳、卵、バター 豚肉、ハム	だいこん、もやし たまねぎ、キャベツ ねぎ、にんじん、コーン あさつき、しょうが しいたけ	中華スープ しょうゆ、食塩 ドライイースト カレー粉	さつま芋	揚げパン 牛乳	
10 金	御飯 塩じゃが ちくわ磯辺揚げ 味噌汁(豆腐・なめこ)	549.2(486.6) 17.3(16.1) 12.7(13.9)	じゃがいも、米 白玉粉、三温糖 ざらめ糖、油 小麦粉	牛乳、ちくわ、木綿豆腐 あずき、米みそ 豚肉	たまねぎ、にんじん なめこ、にんにく あおのり	食塩	牛乳	白玉ぜんざい 麦茶	もちつき 正月あそび
11 土	親子丼 味噌汁(たまねぎ・わかめ) 麦茶	341.8(267.2) 16.1(12.9) 4.1(3.3)	米、三温糖	卵、鶏ささ身 米みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん 和風だしの素			
14 火	御飯(雑穀入り) ひじきハンバーグ キャベツと塩昆布のスパサラ コンソメジュリエヌ	483.1(419.7) 15.9(15.9) 14.9(13.9)	さつまいも、米 油、三温糖、ごま オリーブ油 スパゲッティ、パン粉	木綿豆腐、豆乳 しらす 豚ひき肉	キャベツ、ねぎ、レタス にんじん、たまねぎ セロリ、塩こんぶ ひじき、りしりこんぶ にんにく	しょうゆ、食塩	豆乳	大学芋 麦茶	
15 水	麦御飯 ユウリンチー 野菜のナムル わかめスープ	469.7(370.7) 16.2(12.9) 18.5(14.8)	じゃがいも、米、片栗粉 油、三温糖、押麦 ごま、ごま油、油	鶏もも肉	もやし、レタス、たまねぎ コーン、にんじん、にら ねぎ、しょうが、あおのり わかめ、だいこん	しょうゆ、酢 ウスターソース 食塩	茹大根	お子様洋食 麦茶	音楽指導
16 木	ロールパン マカロニグラタン ほうれん草サラダ ミネストローネ	731.2(628.5) 21.2(20.9) 32.2(30.3)	米、マヨネーズ じゃがいも、三温糖 ロールパン、パン粉 マカロニ、小麦粉	牛乳、チーズ、卵 鶏むね肉、バター 油揚げ、粉チーズ とろけるチーズ ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう トマトピューレ、にんじん コーン、切り干しだいこん	食塩、和風だしの素 しょうゆ	ベビーチーズ	切干大根の炊き込みおにぎり 麦茶	避難訓練
17 金	御飯 八宝菜 里芋の甘辛 味噌汁(あさつき・大根)	610.8(551.1) 15.6(13.8) 21.6(18.1)	さといも、米、片栗粉 砂糖、油、三温糖 ごま油、さつまいも ホットケーキ粉	牛乳、卵、バター 米みそ 豚肉	はくさい、にんじん ねぎ、大根、ピーマン しいたけ、あさつき 赤ピーマン 黄ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、みりん オイスターソース、食塩	さつま芋	マドレーヌ 牛乳	
18 土	味噌ラーメン みかん 麦茶	283.4(271.9) 9.1(8.7) 8.9(7.8)	油、ごま油 中華麺	豚肉	みかん、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩			
20 月	御飯 モーカの胡麻フライ 二色サラダ 根菜のおからスープ	570.7(495.1) 21.0(19.9) 15.5(14.0)	米、マヨネーズ、三温糖 砂糖、油、ごま 小麦粉、パン粉 強力粉	白みそ、おから 米みそ、かつお節 豆乳	ブロッコリー カリフラワー キャベツ、にんじん ごぼう、万能ねぎ	みりん、ドライイースト 食塩、和風だしの素	豆乳	焼きまんじゅう風 麦茶	
21 火	御飯 厚揚げの肉詰め 小松菜の煮びたし 味噌汁(玉葱・じゃが芋)	611.2(542.6) 24.3(21.1) 18.8(16.3)	米、じゃがいも、三温糖 オリーブ油、片栗粉 スパゲッティ	生揚げ、米みそ さつま揚げ、粉チーズ 豚ひき肉、ベーコン	こまつな、たまねぎ ピーマン、にんじん ねぎ、しいたけ しょうが、ブルー	ケチャップ、しょうゆ みりん、和風だしの素 食塩	ブルー	ナポリタン 麦茶	
22 水	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(えのき・あさつき)	539.8(471.5) 25.2(21.8) 21.6(19.8)	米、油、三温糖 春巻きの皮	牛乳、鶏もも肉、納豆 チーズ、ちくわ 米みそ、かつお節 しらす	人参、ごぼう、しらたき もやし、しいたけ、えのき こまつな、あさつき たくあん、だいこん りんご	しょうゆ、みりん めんつゆ	茹大根	アップルパイ風 牛乳	
23 木	麦御飯 カレー 白菜とツナの昆布和え チンゲン菜と卵のスープ	498.2(441.6) 18.1(15.0) 19.4(15.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦 三温糖、油、ごま さつまいも 餃子の皮	チーズ、卵 かつお節、ツナ しらす 豚肉	たまねぎ、はくさい にんじん、あさつき チンゲンサイ 塩こんぶ、にんにく	食塩 カレールウ	さつま芋	カルシウムせんべい 麦茶	
24 金	御飯(雑穀入り) 野菜とつくねの煮物 じゃがちくわ 味噌汁(油揚げ、豆腐)	519.3(434.7) 19.5(16.9) 15.5(13.6)	米、じゃがいも 油、砂糖、片栗粉 ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ちくわ 米みそ、卵、油揚げ	だいこん、しらたき、生姜 にんじん、しいたけ ねぎ、干しぶどう りんご	しょうゆ、みりん 和風だしの素	茹人参	フルーツドーナツ 牛乳	
25 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	276.6(214.4) 10.1(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし にんじん、あおのり	食塩			
27 月	御飯 はんぺんとエビのピカタ もやしとソーセージの炒め物 かぶのスープ	494.1(428.0) 18.7(17.8) 16.5(14.8)	米、オートミール 三温糖、油、ごま ざらめ糖 小麦粉	はんぺん、卵、おから 卵、バター、粉チーズ 豆乳 魚肉ソーセージ、エビ	もやし、レタス、かぶ にんじん、かぶ・葉 にら、パセリ	ケチャップ、食塩 しょうゆ	豆乳	おからのクッキー 麦茶	
28 火	五目うどん れんごんの金平 ブルー	479.4(443.5) 12.6(11.3) 9.0(7.3)	米、三温糖、ごま油 ごま、じゃがいも ゆでうどん	なると、かつお節 豚肉	れんこん、はくさい にんじん、しいたけ こんぶ佃煮、ねぎ ブルー	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	昆布チーズおにぎり 麦茶	
29 水	麦御飯 鶏のおろし煮 ごぼうのサラダ 味噌汁(ほうれん草・卵)	574.9(487.7) 23.7(20.0) 21.6(19.7)	米、片栗粉、マヨネーズ 黒砂糖、押麦、三温糖 焼き麩	牛乳、鶏肉、米みそ 卵、油揚げ、バター かつお節 ハム	だいこん、ごぼう えのき、ほうれんそう にんじん、コーン あさつき	しょうゆ、みりん かつおだし汁	茹人参	黒糖チラスク 牛乳	
30 木	御飯(雑穀入り) 鯖のシュンユイ 小松菜と厚揚げの煮物 みかん 味噌汁(人参・キャベツ)	636.9(594.3) 22.2(19.0) 27.9(24.7)	米、油、片栗粉 三温糖、ごま油 さつまいも 小麦粉、クレープミックス	牛乳、生クリーム 米みそ、生揚げ かつお節 さば	みかん、こまつな、バナナ にんじん、キャベツ みかん、ねぎ、しょうが りしりこんぶ もも	しょうゆ、みりん	さつま芋	フルーツクレープ 牛乳	誕生会
31 金	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 豆乳スープ	567.7(465.7) 22.3(18.4) 22.5(18.6)	じゃがいも、米 マヨネーズ、三温糖 黒ごま、砂糖 ホットケーキ粉	鶏もも肉、豆乳 木綿豆腐、バター ヨーグルト(無糖) チーズ ベーコン、ハム	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり しょうが、だいこん	ケチャップ、食塩 しょうゆ、カレー粉	茹大根	チーズパン 麦茶	

※献立は都合により変更する場合があります。