



# 西綾瀬りりおっこ保育園 1月 給食献立表



令和7年

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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		
04 (土)	わかめうどん ～ 麦茶 ～ じゃが芋のソテー ～ 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	キャベツ、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 285 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 198 mg
06 (月)	ハヤシライス ～ 野菜スープ ～ 切干し大根のサラダ ～ りんご	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、かにかまぼこ	たまねぎ、りんご、アルファルファもやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、マッシュルーム、切り干しだいこん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 218 mg
07 (火)	のり佃煮ご飯 オレンジ すまし汁(麩・えのき) ～ さわらのみそ漬焼き ～ ほうれん草のおかかあえ	米、押麦、焼ふ(車ふ)、砂糖	牛乳、さわら、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、オレンジ、ネーブル、アルファルファもやし、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、のり佃煮、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 七草粥	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.7 g カルシウム 222 mg
08 (水)	クロワッサン パイナップル ～ クラムチャウダー ～ チキンソテーマトソース ～ チーズのサラダ	さつまいも、クロワッサン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆腐、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン、ハム、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 666 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 36.5 g カルシウム 289 mg
09 (木)	じゃーじゃーめん バナナ ～ チンゲン菜のスープ ～ いんげんと鶏ささ身のごまあえ ～ 棒チーズ	生中華めん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、アルファルファもやし、いんげん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 327 mg
10 (金)	ご飯 みかん ～ お雑煮(お餅抜き) ～ 肉豆腐 ～ ほうれん草の納豆あえ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、挽きわり納豆、鶏むね肉、かまぼこ、きな粉	みかん、ほうれんそう、はくさい、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ミルクくずもち	エネルギー 574 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.5 g カルシウム 348 mg
11 (土)	チキンライス ～ コンソメスープ ～ キャベツのサラダ ～ 果物	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 231 mg
14 (火)	けんちんうどん パイナップル ～ 麦茶 ～ もやしとニラのあえ物 ～ 棒チーズ	ゆでうどん、さいとも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、卵、焼き豚、バター、チーズ、油揚げ	もやし、パイナップル、だいこん、にんじん、板こんにやく、にら、ごぼう、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 28.6 g カルシウム 280 mg
15 (水)	ご飯 オレンジ ～ すまし汁(ほうれん草) ～ 鶏肉のごまみそ焼 ～ ポテトサラダ	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリージャム、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 204 mg
16 (木)	ご飯 バナナ ～ みそ汁(小松菜・たまねぎ) ～ ミートローフ ～ キャベツの昆布和え	米、パン粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、アルファルファもやし、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ ひかりちゃん クラッカー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 172 mg
17 (金)	麦パン みかん ～ 野菜スープ ～ ミモザサラダ ～ 白身魚のピカタ風	ライ麦パン、米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま	牛乳、かき、ハム、卵	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつま芋おにぎり	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 229 mg
18 (土)	あんかけ焼そば ～ わかめスープ ～ ブロッコリーサラダ ～ 果物	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、ベーコン	りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、たけのこ(ゆで)、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 206 mg

20 (月)	焼豚のチャーハン ～ ワンタンスープ ～ チンゲン菜のあえ物 ～ バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、木綿豆腐、卵、かまぼこ、ちくわ、豚ひき肉	バナナ、チンゲンサイ、アルファルファもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 245 mg
21 (火)	味噌ラーメン りくくん パイナップル ～ 麦茶 ～ こまつなのサラダ ～ 棒チーズ	生中華めん、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、もやし、アルファルファもやし、コーン缶、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーントースト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.4 g カルシウム 339 mg
22 (水)	ご飯 りんご ～ みそ汁(豆腐・なめこ) ～ 肉じゃが ～ ブロッコリーときのこのサラダ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、なめこ(ゆで)、えのきたけ、生わかめ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 223 mg
23 (木)	たれかつ丼 新潟県 ～ みそ汁(あげ・もやし) ～ 切干し大根とひじきのサラダ ～ オレンジ	米、コーンフレーク、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	オレンジ、アルファルファもやし、きゅうり、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき	お菓子 牛乳100 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.5 g カルシウム 239 mg
24 (金)	ロールパン みかん ～ 野菜スープ ～ 鮭のコーンマヨ焼き ～ 大根とツナのあえ物	コッペパン、米、マヨネーズ(スプレッド)、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、さけ、油揚げ、ツナ油漬缶、ハム	みかん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、アルファルファもやし、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 263 mg
25 (土)	鶏南蛮うどん ～ 麦茶 ～ カレー風味ソテー ～ 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 195 mg
27 (月)	ごはん バナナ ～ 納豆汁 ～ 豚肉ときのこの炒め物 ～ 春雨サラダ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ほうれんそう、しめじ、しらたもぎたけ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 280 mg
28 (火)	ロールパン オレンジ ～ コンソメスープ ～ チーズハンバーグ ～ スパゲティーサラダ	コッペパン、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	豚ひき肉、ハム、牛乳、チーズ	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、キャベツ、あさつき	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 274 mg
29 (水)	赤飯 みかん ～ 花麩のすまし汁(みつば) ～ 鮭の香りみそ焼き ～ ほうれん草の白和え	ごま、砂糖、焼ふ、ごま油、赤飯	牛乳、さけ、チキンナゲット、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 297 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 243 mg
30 (木)	ほうとう りんご ～ 麦茶 ～ ささ身サラダ ～ 棒チーズ	ゆでうどん、小麦粉、さいとも、砂糖、マーガリン・ソフトタイプ、マヨネーズ、すりごま	牛乳、ジョア、鶏ささ身、豚肉(ばら)、チーズ、ハム、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、きゅうり、トマト、日本かぼちゃ、にんじん、ごぼう、コーン缶、板こんにやく、ねぎ	牛乳100 お菓子 ジョア ハムとチーズのマフィン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.9 g カルシウム 316 mg
31 (金)	ご飯 パイナップル ～ 鶏竜田甘辛和え ～ みそ汁(だいこん・あげ) ～ 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	米、干しほうめん、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、なたね、かつお節	パイナップル、こまつな、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、あさつき、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 にゅうめん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.7 g カルシウム 239 mg