

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2025年1月

日	(土) 4	(月) 6	(火) 7	(水) 8	(木) 9	(金) 10	(土) 11	(火) 14	(水) 15	(木) 16	(金) 17	(土) 18	(月) 20	(火) 21
昼食	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	ごはん 五分付米 松風焼き 鶏ひき肉 木綿豆腐 ねぎ 玉ねぎ 人参 人参 味噌 片栗粉 しょうゆ みりん 黒ごま ごま 紅白なます 大根 金時人参 酢 砂糖 塩 たづくり 煮干 醤油 みりん 砂糖 栗きんとん さつまいも 栗の甘煮 人参の含め煮 お雑煮 大根 人参 もち(0.1歳児は麩) 白みそ・味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 鯖 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 味噌 片栗粉 しょうゆ みりん 黒ごま ごま きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 金時人参 酢 砂糖 酢 かまぼこ すまし汁 玉ねぎ さつまいも みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 鯖 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 味噌 片栗粉 しょうゆ みりん 黒ごま ごま きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 金時人参 酢 砂糖 酢 かまぼこ すまし汁 玉ねぎ さつまいも みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	大根めし 五分付米 大根 ちりめんじゃこ 合ミンチ 大根 大根葉 みりん 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 味噌 のたまご 春菊 人参 人参 焼きのり ごま かまぼこ かまぼこ みりん 醤油 みりん 生姜 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 酢 ごま油 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 みりん 塩 青のり ひじきもやし もやし ひじき 人参 人参 醤油 砂糖 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭の照り焼き 鯖 みりん 玉ねぎ 人参 生姜 ごま油 こふきいも じゃがいも 塩 青のり ひじきもやし もやし ひじき 人参 人参 醤油 砂糖 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき 小松菜 みりん 醤油 砂糖 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク 白みそ 醤油 砂糖 ごま油 みりん 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お誕生日会です	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 中華めん 豚ひき肉 もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 人参 しめじ 味噌 みりん ごま油 醤油 砂糖 白和え ほうれん草 人参 豆腐 コンニャク 白みそ 醤油 砂糖 ごま油 みりん 大根 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉の甘酢いため かれのゆかり揚げ カラシガレイ ゆかり 薄力粉 油 れんこん 人参 人参 味噌 おひたし ほうれん草 人参 醤油 ごま油 酢 砂糖 塩 黒ごま カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ すまし汁 わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 鯖 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 味噌 片栗粉 しょうゆ みりん 黒ごま ごま きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 金時人参 酢 砂糖 酢 かまぼこ すまし汁 玉ねぎ さつまいも みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き 鯖 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 味噌 片栗粉 しょうゆ みりん 黒ごま ごま きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 金時人参 酢 砂糖 酢 かまぼこ すまし汁 玉ねぎ さつまいも みりん 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	
おやつ	おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ	福笑いクッキー 小麦粉 砂糖 さつまいも バター ココアパウダー	七草がゆ 七草 白米 塩	みそポテト じゃがいも 片栗粉 油 味噌 砂糖 みりん 醤油	お好み焼き 米粉 だし汁 塩 長いも キャベツ 豚ミンチ しょうゆ 中濃ソース かつお節 あおのり	みそ焼きおにぎり 五分付米 みそ 醤油 みりん ごま	おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ	芋かりんとう さつまいも 塩 油	ぜんざい たんご粉(2~5歳) 豆腐 さつまいも(0.1歳) 小豆 砂糖 塩	おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	よりより 小麦粉 砂糖 ごま油 塩 油	すいとん もち粉 豆腐 (0.1歳は麩) 大根 白菜 人参 うすあげ 味噌	
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150
日	(水) 22	(木) 23	(金) 24	(土) 25	(月) 27	(火) 28	(水) 29	(木) 30	(金) 31					
昼食	ごはん 五分付米 鶏の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 うすあげ 醤油 みりん すまし汁 玉ねぎ じゃがいも 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉豆腐 豚肉 うす揚げ 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 梅干し もやしの酢の物 もやし かつお節 人参 うす揚げ 醤油 みりん すまし汁 玉ねぎ じゃがいも 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	里辛ごはん 五分付米 里芋 うす揚げ みりん 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 焼き豆腐 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 梅干し もやしの酢の物 もやし かつお節 人参 うす揚げ 醤油 みりん すまし汁 玉ねぎ じゃがいも 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ケチャップ ソース トマトジュース みりん 砂糖 醤油 塩 オリーブオイル 塩 スープ チンゲン菜 もやし みりん 醤油 塩	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース 砂糖 しょうゆ にんにく 生姜 ごぼうのきんぴら ごぼう 人参 醤油 みりん 塩 オリーブ油 塩 すまし汁 人参 ほうれん草 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしのフライ いわし 塩 小麦粉 パン粉 油 刻みキャベツ キャベツ かぶ かぶ菜 ツナ きゅうり ひじき 醤油 塩 オリーブ油 塩 すまし汁 人参 ほうれん草 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 治部煮 鶏もも肉 人参 スナップエンドウ たけのこ 醤油 みりん 片栗粉 砂糖 塩 もずく酢 かぶ もずく きゅうり もやし 味噌汁 豆腐 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	中華丼 五分付米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しいたけ ごま油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 塩 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ わかめ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 煮魚 鯖 醤油 みりん 砂糖 生姜 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 砂糖 和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり コーン あおのり 醤油 ごま油 味噌汁 玉ねぎ 大根 味噌 だし汁(昆布・煮干)					
おやつ	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	ぶたまん 薄力粉 強力粉 砂糖 イースト ベーキングパウダー 塩 合挽きミンチ 醤油 みりん 玉ねぎ 人参	みたらしまカロニ マカロニ 砂糖 片栗粉	おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ おたのしみ	スノーボール 米粉 片栗粉 バター 油 粉糖	そのまま スイートポテト さつまいも バター 砂糖 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 油 豆乳	じゃがまるくん じゃが芋 塩 片栗粉 ごま油 焼きのり 醤油	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウ 油 豆乳					
総カロリー タンパク質	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150	150 150					

あけましておめでとうございます。
6日にはおせち料理・7日には七草粥を作ります。
今年も安心・安全でおいしい給食を作っていきますと思っています。
今年もよろしくお祈りします。



※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※4日はお弁当日です。
※16日はお誕生日会です。
※果物はりんご・みかん等を提供します