

1月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
5 月	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の卵とじ煮 大根とツナのサラダ 味噌汁(豆腐 わかめ 油揚げ)	牛乳 セサミケーキ	・精白米・調合油・上白糖・薄力粉 ・ごま・無塩バター	・牛乳・凍り豆腐・卵・まぐろ・ 木綿豆腐・わかめ・油揚げ・かた くちいわし	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・だ いこん・スイートコーン
6 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 磯煮 豚汁	飲むヨーグルト 年明けうどん	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・調合油・上白糖・じゃがいも・干 しうどん	・牛乳・しろさげ・ほしひじき・ だいず・油揚げ・かつお節・ぶた もも・脂肪なし・木綿豆腐・かつ お・ヨーグルト・にわとり	・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそ う
7 水	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜とツナのサラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 七草がゆ チーズ	・精白米・調合油・ごま油・じゃが いもでん粉	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・ま ぐろ・卵・わかめ・かつお・プロ セスチーズ	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・にち・チンゲンサイ・スイ ートコーン・たまねぎ・かぶ・だいこん
8 木	ヨーグルト	ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(豆腐 青菜)	牛乳 2色おはぎ(黄な粉・ごま)	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・水稲穀粒・ごま	・ヨーグルト・にわとり・木綿豆 腐・かつお・牛乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・しょうが・だいこ ん・ほうれんそう
9 金	牛乳 せんべい	ごはん チキンカレー 高野豆腐のサラダ オレンジ	牛乳 真珠むし	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・マヨネーズ・ごま油 ・上白糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・凍 り豆腐・焼き竹輪	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょう が・いちご・きゅうり・バレンシアオレンジ
10 土	お茶 チーズ	チャンポンめん ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・じゃがいも でん粉・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・キャベツ・ねぎ・青ピーマン ・乾しいたけ・バナナ
13 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 焼肉 マカロニサラダ 味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 せんべい ビスケット	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・調合油・ごま・マカロニ・スパゲ ッティ・マヨネーズ・さつまいも・ ふ	・牛乳・ぶた・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅう り
14 水	牛乳 せんべい	ごはん チキンのコーンクリーム煮 ワカメサラダ(大根・人参) かぼちゃスープ	牛乳 揚げパン	・精白米・薄力粉・調合油・バター ・コッペパン・グラニュー糖	・にわとり・牛乳・クリーム・わ かめ・かつお	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ス イートコーン・だいこん・かぼちゃ
15 木	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 切干サラダ 味噌汁(小松菜 白菜)	牛乳 スパゲッティミートソース	・精白米・上白糖・調合油・ごま油 ・マカロニ・スパゲッティ	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわと り・卵・かたくちいわし・牛乳・ とり・ひき肉	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・切干 しだいこん・きゅうり・キャベツ・こまつ な・はくさい・青ピーマン
16 金	牛乳 せんべい	ごはん 鯖のみそ焼き 小松菜の磯和え のっぺい	牛乳 世界のおやつ スウェーデン ハッロングロットル	・精白米・上白糖・調合油・さとい も・じゃがいもでん粉・バター・薄 力粉	・牛乳・まさば・あまのり・にわ とり・脂肪なし・油揚げ・かつお 節・鶏卵類	・こまつな・りょうとうもやし・だいこん ・にんじん・いちごジャム
17 土	お茶 チーズ	スパゲッティナポリタン ヨーグルト オレンジ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バレ ンシアオレンジ
19 月	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のチーズ焼き さつまいもサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・バター・さつまいも・ マヨネーズ・じゃがいもでん粉	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・ブ ロセスチーズ・ぶたかたろース脂 肪なし・かつお	・たまねぎ・スイートコーン・きゅうり・ にんじん・はくさい・えのきたけ
20 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん あじの塩焼き 磯煮 豚汁	牛乳 セサミケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・調合油・上白糖・じゃがいも・薄 力粉・ごま・無塩バター	・牛乳・まあじ・ほしひじき・だ いず・油揚げ・かつお節・ぶたも も・脂肪なし・木綿豆腐・かつお ・卵	・にんじん・だいこん・ねぎ
21 水	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ごま酢あえ(青菜 もやし 人参) 味噌汁(豆腐 わかめ 油揚げ)	牛乳 じゃがいももち入りスープ	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま ・上白糖・じゃがいも	・牛乳・ほしひじき・にわとり ・木綿豆腐・わかめ・油揚げ・か たくちいわし	・たまねぎ・ほうれんそう・りょうとうも やし・にんじん・キャベツ
22 木	ヨーグルト	秋田県の料理の日 ごはん ハムフライ ポテトサラダ だまこ汁 りんご	牛乳 三郷まんま	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ・上白糖	・卵・にわとり・油揚げ・ かつお節・牛乳・ヨーグルト ・ロースハム	・きゅうり・スイートコーン・こまつな・ にんじん・ねぎ・りんご・ごぼう・生しい たけ・たまねぎ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 せんべい
たらのケチャップあんかけ	【午後おやつ】
コーンサラダ(ドレッシング)	飲むヨーグルト
スープ(鶏肉 豆腐 若布)	せんべい
みかん	ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	502KCal (463KCal) 502KCal (463KCal)	蛋白質	20.1g (19.1g) 20.1g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	600KCal (562KCal) 600KCal (562KCal)		23.9g (23.7g) 23.9g (23.7g)

1月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
23 金	牛乳 せんべい	ごはん 根菜カレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 フルーチェ (いちご) ビスケット	・精白米・さつまいも・調合油・バター・薄力粉	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳 ・まぐろ	・れんこん・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・りんご・チンゲンサイ・スイートコーン・バレンシアオレンジ
24 土	お茶 チーズ	チャンポンめん ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・じゃがいも・でん粉・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・キャベツ・ねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・バナナ
26 月	牛乳 せんべい	ごはん 焼肉 マカロニサラダ 味噌汁 (さつま芋 麴)	牛乳 小松菜ごはん	・精白米・調合油・ごま・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・さつまいも・ふ・ごま油	・牛乳・ぶた・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・こまつな
27 火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん 五目うま煮 きやべつの塩昆布和え 味噌汁 (かぶ かぶの葉)	牛乳 真珠むし	・精白米・じゃがいも・調合油・上白糖・ごま油・コーンフレーク (加糖)	・にわとり・凍り豆腐・りしりこんぶ・油揚げ・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・かぶ・たまねぎ
28 水	牛乳 せんべい	ごはん チキンのコーンクリーム煮 ワカメサラダ (大根・人参) かぼちゃスープ	牛乳 揚げパン	・精白米・薄力粉・調合油・バター・コッペパン・グラニュー糖	・にわとり・牛乳・クリーム・わかめ・かつお	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・スイートコーン・だいこん・かぼちゃ
29 木	ヨーグルト	ごはん ぎせい豆腐 切干サラダ 味噌汁 (小松菜 白菜)	牛乳 スパゲッティミートソース	・精白米・上白糖・調合油・ごま油・マカロニ・スパゲッティ	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわとり・卵・かたくちいわし・牛乳・とり・ひき肉	・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・切干しだいこん・きゅうり・キャベツ・こまつな・はくさい・青ピーマン
30 金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 たらけチャップあんかけ コーンサラダ スープ (鶏肉 豆腐 若布) みかん	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいも・でん粉・調合油	・牛乳・ほしひじき・油揚げ・かつお節・まだら・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト	・にんじん・さやえんどう・たまねぎ・スイートコーン・キャベツ・きゅうり・みか
31 土	お茶 チーズ	スパゲッティナポリタン ヨーグルト オレンジ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・バター	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグルト・牛乳	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん・バレンシアオレンジ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 せんべい
たらけチャップあんかけ	【午後おやつ】
コーンサラダ (ドレッシング)	飲むヨーグルト
スープ (鶏肉 豆腐 若布)	せんべい
みかん	ビスケット

平 均 栄 養 量				蛋 白 質	
3歳未満児 (基準)	男	502KCal (463KCal)			20.1g (19.1g)
	女	502KCal (463KCal)			20.1g (19.1g)
3歳以上児 (基準)	男	600KCal (562KCal)			23.9g (23.7g)
	女	600KCal (562KCal)			23.9g (23.7g)