



2025年

しんあい保育園(一般)

| 日                                                           | 曜 | 昼食献立名                                                                                                          | 3時おやつ                | 材料（昼食と午後おやつ）                   |                                          |                                                    | 10時おやつ |
|-------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------|
|                                                             |   |                                                                                                                |                      | きいろ：熱と力になるもの                   | あか：血や肉や骨になるもの                            | みどり：体の調子を整えるもの                                     |        |
| 1                                                           | 水 | <div></div> <div>元旦</div>     |                      |                                |                                          |                                                    |        |
| 4                                                           | 土 | たまごあんかけ丼<br>みそ汁<br>バナナ                                                                                         | 牛乳<br>■せんべい          | 米、片栗粉、砂糖                       | 牛乳、◎卵、★なると、みそ、生わかめ                       | バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ                         | 牛乳     |
| 6                                                           | 月 | ごはん<br>たらのみそマヨ焼き<br>うの花煮<br>鶏汁                                                                                 | 牛乳<br>スイートポテト        | 冷凍さつまいも、米、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、無塩バター | 牛乳、たら、■おから、■絹ごし豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、生クリーム、みそ     | オレンジ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ                        | 牛乳     |
| 7                                                           | 火 | ごはん<br>肉豆腐<br>れんこんサラダ<br>みそ汁                                                                                   | 麦茶<br>七草粥            | 米、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、すりごま        | ■焼き豆腐、豚肉（もも）、鶏もも肉、みそ、ヨーグルト（無糖）、ひじき       | だいこん、キャベツ、にんじん、はくさい、こまつな、れんこん、たまねぎ、しらたき、七草、しいたけ、かぶ | 牛乳     |
| 8                                                           | 水 | ごはん<br>鶏の照焼き<br>プチヴェールの中華和え<br>■タイピーエン                                                                         | 牛乳<br>■カレーポテト        | 米、油、はるさめ、ごま油、砂糖                | 牛乳、鶏もも肉、豚肉（ロース）、★なると                     | バナナ、プチヴェール、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ                 | 牛乳     |
| 9                                                           | 木 | ごはん<br>親子焼き<br>磯香浸し<br>みそ汁                                                                                     | 牛乳<br>■焼きそば          | 米、■★焼きそばめん、油、砂糖、★焼心            | 牛乳、◎卵、鶏もも肉、豚肉（肩）、みそ、生わかめ、焼きのり            | たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、グリーンピース（冷凍）       | 牛乳     |
| 10                                                          | 金 | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁                                                                              | 牛乳<br>さつましるこ         | 米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油               | 牛乳、豚肉（肩ロース）、■ツナ油漬、みそ、ひじき、豚ひき肉、あずき（乾）     | ほんかん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが       | カルシン   |
| 11                                                          | 土 | ■中華丼<br>■わかめスープ<br>バナナ                                                                                         | 牛乳<br>■せんべい<br>■白い風船 | 米、片栗粉、油、ごま油                    | 牛乳、豚肉（肩ロース）、★なると、生わかめ                    | バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ（ゆで）、にんじん、コーン缶            | 牛乳     |
| 13                                                          | 月 | <div></div> <div>成人の日</div> |                      |                                |                                          |                                                    |        |
| 14                                                          | 火 | ☆いちご組職員イチオシ☆<br>けんちんみそ汁<br>ごはん<br>フルーチェ<br>■嶋野メンチ<br>ゆでキャベツ                                                    | 牛乳<br>フレンチトースト       | 米、食パン、★パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油        | 牛乳、豚ひき肉、■絹ごし豆腐、◎卵、みそ                     | キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ                   | 牛乳     |
| 15                                                          | 水 | ごはん<br>みかん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ひじき煮<br>みそ汁                                                                       | 牛乳<br>◎カステラ          | 米、マーマレード、砂糖                    | 牛乳、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、ひじき、生わかめ                 | みかん、はくさい、にんじん                                      | カルシン   |
| 16                                                          | 木 | ごはん<br>ぶり大根<br>■納豆和え<br>みそ汁                                                                                    | 牛乳<br>■お好み焼き         | 米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、砂糖、油         | 牛乳、ぶり、■挽きわり納豆、◎卵、豚ひき肉、みそ、生わかめ、かつお節、あおりのり | だいこん、バナナ、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しょうが                | 牛乳     |
| 献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。<br>お楽しみ献立はもも組の希望を入れました🍓 |   |                                                                                                                |                      |                                |                                          |                                                    |        |

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。  
お楽しみ献立はもも組の希望を入れました🍎

◎は卵と卵を使用した加工食品です。

★は乳・卵不使用の食品です。

■は大豆成分含有の献立です。（醤油・味噌・大豆油除く）

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                              | 3時おやつ                     | 材料（昼食と午後おやつ）                           |                                              |                                                   | 10時おやつ |
|----|---|----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
|    |   |                                                    |                           | きいろ：熱と力になるもの                           | あか：血や肉や骨になるもの                                | みどり：体の調子を整えるもの                                    |        |
| 17 | 金 | ごはん<br>オレンジ<br>■煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>■白菜ミルクスープ | 牛乳<br>豆腐ドーナツ              | 米、■ホットケーキ粉、砂糖、油、★パン粉、片栗粉               | 牛乳、豚ひき肉、■絹ごし豆腐                               | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン缶                   | 牛乳     |
| 18 | 土 | ■麻婆豆腐丼<br>■中華スープ<br>バナナ                            | 牛乳<br>■せんべい               | 米、砂糖、片栗粉、ごま油                           | 牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ                      | バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく             | 牛乳     |
| 20 | 月 | 食パン<br>オムレツ<br>ポテトサラダ<br>■コーンスープ                   | 麦茶<br>カルシウムおにぎり           | 食パン、米、じゃがいも、★■卵不使用マヨネーズ、油、小麦粉、バター      | ヨーグルト(明治)、◎卵、牛乳、豚ひき肉、★ハム、しらす干し               | たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、こまつな、にんじん                      | 牛乳     |
| 21 | 火 | ■冬のカレーライス<br>ごまドレサラダ<br>バナナ                        | 牛乳<br>キャラメルポテト            | 米、さつまいも、水あめ、砂糖、油、バター                   | 牛乳、豚肉(肩ロース)、                                 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、カリフラワー、コーン缶               | 牛乳     |
| 22 | 水 | ☆もも組お楽しみ献立☆<br>肉みそうどん<br>■あおりのポテト<br>かき玉汁          | カルピス<br>魅のラスク             | ゆでうどん、砂糖、油、無塩バター、★焼心、片栗粉、バター           | 豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、■乳酸菌飲料(希釈用)、◎卵、赤みそ、生わかめ、あおりのり | たまねぎ、バナナ、にんじん、もも缶、みかん缶、しいたけ、葉ねぎ、しょうが              | 牛乳     |
| 23 | 木 | ごはん<br>鶏ごぼうつくね<br>切干大根煮<br>みそ汁                     | 牛乳<br>■肉まん                | 米、片栗粉、砂糖、★焼心                           | 牛乳、鶏ひき肉、みそ、■油揚げ                              | ほんかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、切り干しだいこん、しいたけ           | カルシン   |
| 24 | 金 | ごはん<br>鯖の和風フライ<br>ごま酢和え<br>豚汁                      | 牛乳<br>ブルーベリージャムサンド        | 米、■ロールパン、ブルーベリージャム、★パン粉、油、小麦粉、砂糖、すりごま、 | 牛乳、さわら、■絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、■ツナ油漬、みそ、◎卵           | キャベツ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが               | 牛乳     |
| 25 | 土 | ■ハヤシライス<br>■キャベツのスープ<br>バナナ                        | 牛乳<br>■せんべい               | 米                                      | 牛乳、豚肉(肩ロース)                                  | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)           | 牛乳     |
| 27 | 月 | ごはん<br>レバーハンバーグ<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁                  | 牛乳<br>■じゃが丸               | 米、じゃがいも、片栗粉、油、★パン粉、砂糖                  | 牛乳、豚ひき肉、豚レバー、★ウィンナー、みそ、■油揚げ、生わかめ、あおりのり       | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、ねぎ、しょうが              | 牛乳     |
| 28 | 火 | ごはん<br>鶏肉のレモン和え<br>大根の煮物<br>みそ汁                    | 牛乳<br>豆腐のホットケーキ           | 米、■ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、小麦粉                | 牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、★さつま揚げ、みそ、こんぶ(煮物用)            | だいこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン                            | 牛乳     |
| 29 | 水 | ごはん<br>さばのカレー焼き<br>筑前煮<br>みそ汁                      | 牛乳<br>プリン(卵不使用)<br>■幼児：小魚 | 米、さといも、砂糖、ごま                           | 牛乳、さば、鶏もも肉、みそ、生わかめ                           | バナナ、はくさい、れんこん、にんじん、だけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)      | 牛乳     |
| 30 | 木 | ごはん<br>みかん<br>すき焼き風煮物<br>ブロッコリーのごまマヨネーズ和え<br>みそ汁   | 牛乳<br>かりんとうトースト           | 米、食パン、バター、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、すりごま          | 牛乳、豚肉(肩ロース)、■焼き豆腐、みそ、■油揚げ                    | みかん、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、しらたき、にんじん、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、葉ねぎ   | 牛乳     |
| 31 | 金 | 大根ごはん<br>豆腐のチーズ団子<br>春雨サラダ<br>みそ汁                  | ■にゅうめん                    | 米、干しそうめん、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま          | ■木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、■ツナ油漬、みそ、■油揚げ、生わかめ            | たまねぎ、キウイフルーツ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん(葉)、コーン缶、葉ねぎ | 牛乳     |

1か月の平均栄養量  
(幼児・おやつ含む)

|       |          |       |        |
|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 533 kcal | 鉄     | 2.2 mg |
| たんぱく質 | 21.0 g   | カルシウム | 215 mg |
| 脂質    | 17.3 g   | ビタミンC | 39 mg  |
| 塩分    | 2.3 g    | 食物繊維  | 4.3 g  |