



2025年1月献立表



淀さくら保育園

日 (曜日)	27日 (月)	14・28日 (火)	15・29日 (水)	16・30日 (木)	17・31日 (金)	4・18日 (土)	6・20日 (月)	7・21日 (火)	8・22日 (水)	9・23日 (木)	10・24日 (金)	11・25日 (土)
	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーの浸し えのきたけと 油揚げのみそ汁	ごはん 豚肉と野菜の ソース炒め かぶとちんげん菜の すまし汁	ごはん ぶりの柚庵焼き 生酢 さつまいもと たまねぎのみそ汁	パン クリームシチュー ブロッコリーの アーリオオーリオ	ごはん 鶏の塩焼き 春雨の酢の物 はくさいとしめじの みそ汁	ツナケチャップ スパゲティ 野菜スープ	ハヤシライス マカロニサラダ	にゅう麺 ごまめ	ごはん 雑煮風 はくさいときくなの 磯和え	ごはん 白身魚のビザ風 スパ添え ちんげん菜のスープ	ごはん 肉豆腐 千切りサラダ	ごはん 鉄火煮 まいたけとうふの すまし汁
	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g	材料 乳児 幼児 g g
米	400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500	米 400 500
さば	400 500	豚肉 250 300	ぶり 400 500	ベーコン 150 250	鶏肉 500 600	ツナ油漬缶 200 250	牛肉 150 200	ほうれんそう 135 180	ふ 10 20	白身魚 400 500	牛肉 250 300	豚肉 250 300
食塩	0.1 0.2	たまねぎ 282 376	柚子 50 60	たまねぎ 56.4 70.5	食塩 0.1 0.2	たまねぎ 282 376	じゃがいも 36.0 45.0	金時人参 9.7 14.6	鶏肉(細切り) 200 250	ピザソース 7.0 10.0	玉ねぎ 280 380	にんじん 146 19.4
ブロッコリー	200 250	キャベツ 27.0 38.0	濃口しょうゆ 0.5 0.6	にんじん 146 19.4	春雨 6.0 7.0	にんじん 9.7 14.6	たまねぎ 282 376	薄口しょうゆ 6.0 8.0	油揚げ 5.0 7.0	小麦粉 2.0 3.0	にんじん 12.0 14.0	たまねぎ 14.1 18.8
にんじん	4.8 6.8	にんじん 146 19.4	酒 0.5 0.6	じゃがいも 45.0 54.0	にんじん 5.0 7.0	ケチャップ 100 150	にんじん 146 19.4	だしかつお 1.5 2.0	さといも 12.8 17.0	油 1.0 1.5	青ねぎ 2.0 2.5	じゃがいも 45.0 54.0
花かつお	0.5 0.7	もやし 14.9 19.8	油 2.0 2.5	牛乳 400 500	にんじん 5.0 7.0	ウスターソース 1.0 1.5	ケチャップ 100 150	だしこんぶ 0.8 1.0	だいこん 13.5 18.0	金時人参 6.8 9.7	白菜 18.0 25.0	みそ 4.8 6.8
濃口しょうゆ	0.7 1.0	油 2.0 3.0	砂糖 0.7 0.9	スープの素 1.0 1.2	きゅうり 7.0 10.0	スープの素 0.2 0.3	ウスターソース 2.0 2.5	水 130 150	せり 1.4 2.1	スパゲティ 5.0 7.0	豆腐 40.0 60.0	油 2.0 3.0
えのきたけ	5.9 8.5	食塩 0.1 0.2	みりん 1.5 1.8	無塩バター 2.0 3.0	砂糖 1.5 2.0	たまねぎ 14.1 18.8	米粉 4.5 6.0	ごまめ 4.0 5.0	白みそ 4.0 5.0	にんにく 0.2 0.3	濃口しょうゆ 2.0 3.0	砂糖 2.0 3.0
油揚げ	5.0 7.0	かぶ 18.2 27.3	だいこん 27.0 36.0	米 2.0 3.0	薄口しょうゆ 1.0 1.4	たまねぎ 14.1 18.8	スープの素 0.2 0.3	濃口しょうゆ 0.6 0.8	みそ 3.0 4.0	ほうれんそう 8.0 10.0	だしかつお 0.5 0.8	薄口しょうゆ 2.0 3.0
青ねぎ	1.9 2.8	ちんげん菜 10.0 14.0	金時人参 3.9 4.8	ブロッコリー 15.0 20.0	はくさい 18.8 28.2	スープの素 1.0 1.2	水 0.0 0.0	だし 0.6 0.8	だしかつお 2.0 3.0	食塩 0.1 0.2	片栗粉 0.0 0.0	水 0.0 0.0
みそ	5.5 8.0	薄口しょうゆ 5.5 8.0	食塩 0.2 0.3	カリフラワー 8.0 10.0	しめじ 6.3 9.0	薄口しょうゆ 0.8 1.0	マカロニ 7.0 10.0	酒 0.4 0.6	はくさい 28.2 37.6	ちんげん菜 5.9 8.5	切り干し大根 5.0 7.0	まいたけ 6.3 9.0
だしかつお	2.0 3.0	だしこんぶ 0.8 1.0	酢 3.5 4.5	オリーブ油 3.0 3.5	みそ 5.5 8.0	水 11.0 15.0	にんじん 5.0 7.0		きくな 9.9 14.9	コーン缶 5.0 7.0	にんじん 4.0 5.0	とうふ 20.0 30.0
水	0.0 0.0	だしかつお 1.0 1.5	砂糖 0.5 0.7	にんにく 2.0 2.5	だしかつお 2.0 3.0	水 0.0 0.0	コーン缶 3.0 4.0		焼きのり 4.8 6.8	スープの素 0.2 0.3	小松菜 4.0 6.0	青ねぎ 1.9 2.8
		水 11.0 15.0	さつまいも 13.5 18.0		水 0.0 0.0		マヨドレ 4.0 5.0		濃口しょうゆ 0.7 1.0	水 0.0 0.0	米 2.0 3.0	だしかつお 2.0 3.0
			たまねぎ 9.4 14.1				米 1.0 2.0				砂糖 2.0 3.0	水 0.0 0.0
			みそ 5.5 8.0								ごま油 1.5 2.0	
			だしかつお 2.0 3.0								濃口しょうゆ 1.0 1.5	
			水 0.0 0.0									
牛乳 ゆでじゃが (のり塩味)	材料 乳児 幼児 g g	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳 くだもの 菓子	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 スイートポテト	牛乳 バナナカステラ	牛乳 小豆蒸しパン	7日お茶・七草粥 21日牛乳 ミニたい焼き	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 いちごクレープ	牛乳 くだもの 菓子	牛乳 ストロベリーツイスト
牛乳	100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	お茶 200 250	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120	牛乳 100 120
じゃがいも	55.0 70.0	小麦粉 20.0 20.0	りんご 68.0 85.0	米 25.0 30.0	さつまいも 72.0 90.0	バナナカステラ 35.0 35.0	小麦粉 20.0 20.0	米 20.0 25.0	食パン 45.0 50.0	小麦粉 10.0 10.0	みかん 80.0 80.0	ストロベリーツイスト 50.0 50.0
青のり粉	0.2 0.3	油 8.0 8.0	エントリー 10.0 20.0	ゆかり粉 0.2 0.3	バター 2.0 2.2		ゆであずき 5.0 5.0	水 0.0 0.0	コーン缶 3.5 4.0	米粉 10.0 10.0	網揚げあられ 15.0 20.0	
食塩	0.1 0.2	さとう 8.0 8.0			砂糖 4.0 4.0		ベーキングパウダー 1.0 1.0	七草 0.5 1.0	クリームコーン缶 3.0 4.0	牛乳 5.0 5.0		
		きな粉 2.0 2.0					砂糖 2.0 2.0		マヨドレ 3.0 4.0	バター 1.0 1.0		
							水 20.0 20.0			砂糖 4.0 4.0		
								21日 牛乳 100 120 ミニたい焼き 25.0 25		いちごジャム 5.0 5.0		

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
1月はお雑煮風やごまめ、生酢、七草粥、小豆などの行事食が登場します。お正月のお話をしながら食べたいと思います。
これから一段と寒さが厳しくなり空気が乾燥するので風邪予防のためにも、よく食べ、よく体を動かし、夜はしっかりと休み生活リズムを整えていしましょう。