



# 1月給食献立表



令和7年度

八潮市立保育所

日・曜	昼食	3時のおやつ	材 料 名				栄養価 1～2歳児 3～5歳児
			血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	その他 (調味料等)	
5月 20火	ツナカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 ビスケット	牛乳 ツナ缶 ヨーグルト	米 ジャが芋 大豆油 砂糖	玉葱 にんじん 生姜 にんにく 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	麦茶 ビスケット カレールウ	607 kcal 17.5 g 659 kcal 18.1 g
6火 21水	スパゲティミートソース シーザーサラダ わかめスープ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豚肉 チーズ ハム わかめ 海苔 鮭フレーク	米 スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 大豆油	生姜 にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 えのき茸	ソシメ ケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 ソシメ しょうゆ 鶏がらスープの素	593 kcal 27.6 g 656 kcal 30.8 g
7水 22木	ふりかけごはん まさご揚げ もやしの甘酢あえ かぼちゃ入り豚汁	七草すいとん	牛乳 豆腐 桜海老 鶏肉 しらす干し ひじき 豚肉 味噌 昆布 鰹節 油揚げ	米 片栗粉 大豆油 砂糖 白ごま すいとん粉	もやし きゅうり 葱 にんじん 牛蒡 白菜 かぼちゃ 大根 せり 小松菜パウダー	ふりかけ 塩 しょうゆ 穀物酢 砂糖	541 kcal 24.8 g 571 kcal 25.5 g
8木 23金	ロールパン 緑のポテトコロック カリフラワーとブロッコリー きのこミルクスープ	牛乳 いなりずし	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ	パン 米 ごま 砂糖 マヨネーズ 大豆油 小麦粉 パン粉 ジャが芋	小松菜 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 しいたけ えのき茸 しめじ グリムソース缶	塩 コショウ コンソメ 穀物酢 みりん しょうゆ	517 kcal 19.8 g 554 kcal 20.6 g
9金 26月	ごはん みかん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら あさりのみそ汁	牛乳 手作り 揚げかきもち 26:クッキー	牛乳 鶏肉 味噌 さつま揚げ あさり 昆布 鰹節	米 砂糖 ごま油 もち 大豆油 クッキー	れんこん にんじん ごぼう 枝豆 葱 みかん	しょうゆ 酒 みりん 塩	498 kcal 21.0 g 556 kcal 22.9 g
10土 24土	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト		牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 バター じゃがいも	玉葱 にんじん コーン缶 ほうれん草	鶏がらスープの素 ソシメ ケチャップ こしょう 塩	369 kcal 14.5 g 504 kcal 29.7 g
13火 27火	カレーうどん 白和え	牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 鰹節 豆腐	米 うどん 片栗粉 しらたき 砂糖 ごま 大豆油	にんじん 玉葱 葱 ほうれん草 しいたけ いよかん えのき茸	みりん 塩 しょうゆ カレールウ	594 kcal 22.4 g 639 kcal 23.1 g
14水 28水	ごはん いよかん	ひじきごはん	牛乳 カレイ 油揚げ わかめ 味噌 昆布 豚肉 煮干し チーズ	米 片栗粉 大豆油 蒸しパンミックス	にんじん しいたけ 筍 小松菜 玉葱 大根 ピーマン コーン缶	酒 しょうゆ みりん ケチャップ 塩 こしょう	574 kcal 24.0 g 624 kcal 25.6 g
15木 29木	ロールパン チキンカツ マカロニサラダショロン風 コンソメスープ	牛乳 コーンフレークおこし	牛乳 鶏肉 たまご かにかま	パン 小麦粉 パン粉 大豆油 マカロニ マヨネーズ マッシュルーム バター コーンフレーク	きゅうり にんじん 枝豆 トマト 白菜 玉葱 小松菜	塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ ソシメ しょうゆ	572 kcal 25.6 g 598 kcal 26.6 g
16金 30金	ごはん 高野豆腐の味噌煮 ほうれん草とにんじん けんちん汁	牛乳 もちもちドーナッツ	牛乳 高野豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 昆布 鰹節 たまご きな粉	米 大豆油 片栗粉 砂糖 白玉粉 ホットケーキミックス	玉葱 ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 葱 椎茸	酒 しょうゆ 塩	500 kcal 22.3 g 546 kcal 23.9 g
17土 31土	和風あんかけ丼 みそ汁 ヨーグルト		牛乳 豆腐 油揚げ かにかま わかめ 昆布 鰹節 味噌 鰹節 ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも	白菜 にんじん 葱 小松菜 玉葱	酒 しょうゆ	359 kcal 18.8 g 450 kcal 22.9 g
19月	タンメン かぼちゃの甘煮 みかん	乳酸菌飲料 せんべい	牛乳 豚肉 なると 昆布 乳酸菌飲料	中華めん 大豆油 砂糖 せんべい	玉葱 にんじん 白菜 もやし にら きくらげ かぼちゃ みかん	鶏がらスープの素 塩 こしょう しょうゆ	578 kcal 20.7 g 587 kcal 19.4 g
誕生会 	チキンクリームライス 豆菜サラダ ニューヨーク風 クラムチャウダー	牛乳 ガトーコーヒー	牛乳 あさり かにかま 鶏肉 ベーコン たまご クリーム	米 小麦粉 ごま油 オリーブ油 ごま マーガリン 砂糖 チョコレート	玉葱 マッシュルーム 枝豆 にんじん 胡瓜 キャベツ コーン缶 せり かりフラワー トマト缶(ジュース)	ターメリック ソシメ 塩 穀物酢 ソシメ ローリエ 醤油 パセリ バジル(乾燥)	605 kcal 21.3 g 659 kcal 30.0 g
	塗りつぶした日は、八条と伊草です			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
	は、5歳児クラスは箸を使用します。		1～2才児	523	22.1		
			3～5才児	576	23.3		

## 誕生会の日程

八 条 保育所	28 (水)
伊 草 保育所	20 (火)
南川崎保育所	27 (火)
古新田保育所	15 (木)



※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※0・1・2才児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。



## 食事で免疫力・体力アップ

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。

まずは体を温める料理で、体温を上げましょう。

免疫力UPはビタミン、ミネラルの多い、緑黄色野菜や果物  
体力をつけるには納豆・味噌・ヨーグルトなどの発酵食品

