

献立予定表

日光市

2025年1月

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食当り)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 土	せんべい	〈給〉救給カレー(150g)、牛乳、ツナコーンのマヨドレかけ、みかん缶	〈給〉救給カレー(150g)、○きになる野菜1食分の鉄アツル&キャロット、○しょうゆせんべい、マヨドレ、○しょうゆせんべい	牛乳、ツナ油漬缶	みかん缶、コーン缶		野菜ジュース せんべい	561.7(518.2) 12.6(10.7) 25.3(23.0) 1.6(1.5)
6 月	ビスケット	ごはん、カレー、大根ツナサラダ、くだもの	じゃがいも、○ビスケット、油、ごま油、砂糖、米、○ビスケット	○牛乳、豚肉(薄ロース)、ゆで大豆、ツナ水煮缶	だいこん、オレシ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	カレーうどん、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット	388.4(4451.7) 15.6(15.0) 21.4(17.6) 2.2(1.8)
7 火	せんべい	ごはん、わかめうどん、ブロッコリーの白和え風、くだもの	ゆでうどん、○米、マヨドレ、○ごま、こま、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(薄ロース)、カッテージチーズ、○さけずし	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	444.9(382.0) 17.9(14.9) 13.4(10.8) 2.1(1.8)
8 水	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、チンゲンサイの骨太あえ、くだもの	○〈給〉お米deメーブルマフィン、油、砂糖、こま、米、○ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、油揚げ、しらす干し	チンゲンサイ、りんご、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素(シロトパウチ)、しょうゆ	牛乳 〈給〉お米deメーブルマフィン	362.0(458.0) 18.4(17.7) 19.2(16.5) 1.3(1.1)
9 木	せんべい	ごはん、白身魚のユーリンチーソース、ほうれんそうサラダ、くだもの	○ホットケーキ、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖、○油、○砂糖、ごま油、こま、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、〈給〉無塩せきヨーグルダーベコ	オレシ、ほうれんそう、りんご、しめじ、えのきだけ、ねぎ、○にんじん、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 キャロットケーキ	420.7(488.1) 19.0(17.9) 22.2(18.2) 1.3(1.1)
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、レバーのケチャップあえ、はるさめスープ、くだもの	油、片栗粉、はるさめ、砂糖、米、○ビスケット、○しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚レバー、豚肉(薄)、○〈給〉いもけんぴパリッシュ	バナナ、はくさい、にんじん、干しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、酒、中華だしの素、食塩	ヨーグルト 〈給〉いもけんぴパリッシュ(末湯児せんべい)	336.8(430.9) 21.0(19.5) 12.9(10.7) 1.9(1.6)
11 土	せんべい	ごはん、煮魚、ツナあえ、くだもの	○しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、オレシ、にんじん、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 せんべい	327.5(391.4) 21.2(19.2) 13.7(11.3) 1.5(1.1)
13(月)		成人の日						
14 火	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、五目あえ、くだもの	○じゃがいも、○片栗粉、砂糖、マヨドレ、○油、○砂糖、こま、米、○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく、しょうが、○焼きのり	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉、○しょうゆ	牛乳 芋おやき	306.3(398.8) 20.0(18.8) 12.8(11.0) 1.1(0.9)
15 水	せんべい	ごはん、鶏のカリン揚げ、ごまあえ、くだもの	○カステラ、片栗粉、油、砂糖、すりごま、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、鶏むね肉、米みそ(赤色辛みそ)	オレシ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、みりん	牛乳 カステラ	399.7(471.3) 24.5(22.4) 12.1(10.1) 1.0(0.9)
16 木	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、ゆでブロッコリー、くだもの缶	○コーンフレーク、マヨドレ、砂糖、りんごジャム、こま、米、○ビスケット	○牛乳、さば、米みそ(赤色辛みそ)	ブロッコリー、ハイン缶、たまねぎ、しょうが	酒、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ	牛乳 コーンフレーク	382.7(459.8) 20.2(18.9) 18.3(15.4) 1.4(1.2)
17 金 行事食	せんべい	ビビンバ丼、牛乳、揚げえびしゅうまい、わかめスープ、くだもの	米、○〈給〉巴年国産だいたいゆムース(豆乳)、○しょうゆせんべい、油、ごま、こま油、○しょうゆせんべい	牛乳、豚ひき肉、〈給〉SLえびしゅうまい、〈給〉無塩せきヨーグルダーベコ	いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	焼き肉のたれ、食塩、洋風だしの素、中華だしの素、こしょう	〈給〉巴年国産だいたいゆムース(豆乳)せんべい	571.4(446.2) 22.2(15.9) 20.6(14.4) 2.8(2.2)
18 土	せんべい	ごはん、鶏肉じゃが、青菜のおかかあえ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、かつお節	チンゲンサイ、オレシ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳 せんべい	340.2(416.3) 19.3(18.0) 10.7(8.9) 1.8(1.4)
20 月	ビスケット	ごはん、牛乳、鶏肉のみそマヨ焼き、小松菜の納豆あえ、くだもの	○スナック菓子(コーン系)、マヨドレ、米、○ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、納豆、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、こまつな、にんじん	しょうゆ	ヨーグルト お菓子	330.1(411.4) 23.2(21.7) 13.8(11.1) 1.2(1.0)
21 火	せんべい	ごはん、きのこスパゲティ、ちくさあえ、くだもの	スパゲティ、○ホットケーキ、○油、はるさめ、油、砂糖、こま、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、○魚肉ソーセージ、〈給〉無塩せきヨーグルダーベコ	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、ピーマン	しょうゆ、酢、○ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 ミニアメリカンドック	381.8(345.5) 17.0(14.5) 14.8(11.9) 2.1(1.7)
22 水	ビスケット	ごはん、親子煮、コーンサラダ、くだもの	じゃがいも、○〈給〉お米de国産いちごのスティックケーキ、砂糖、油、米、○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、鶏、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、しいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、和風だしの素	牛乳 〈給〉お米de国産いちごのスティックケーキ	379.3(473.7) 18.5(17.8) 13.9(12.4) 1.5(1.2)
23 木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、豚汁、くだもの	○さつまいも(皮付)、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)、米みそ(赤色辛みそ)	オレシ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こぼろ	中華ソース、和風だしの素	牛乳 ふかしもち	393.5(466.3) 23.7(21.7) 15.6(12.9) 1.5(1.3)
24 金	ビスケット	ごはん、牛乳、肉豆腐、ゆでブロッコリー、くだもの	○しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、油、こま、米、○ビスケット	○ジョア(マスカット)、牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)	たまねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	飲むヨーグルト せんべい	388.9(466.2) 22.5(21.6) 17.0(14.4) 1.8(1.5)
25 土	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、こま、米、○ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)	ブロッコリー、たまねぎ、オレシ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルフ、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	408.3(475.1) 17.5(16.6) 19.6(16.8) 2.7(2.2)
27 月	せんべい	ごはん、牛乳、煮魚、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、マヨドレ、砂糖、米、○しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、かじき、〈給〉無塩せきソース	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト せんべい	347.6(427.6) 20.9(19.8) 11.9(9.9) 1.3(1.1)
28 火	ビスケット	ごはん、チキンシチュー、中華あえ、くだもの	○米、じゃがいも、はるさめ、油、ごま油、こま、米、○ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、〈給〉無塩せきロースハム	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、○カットわかめ	シチューミックスクリーム、しょうゆ	牛乳 おにぎり (わかめ)	464.7(525.4) 20.8(19.4) 14.8(12.6) 2.3(1.9)
29 水	せんべい	ごはん、焼きビーフン、白菜と鶏ささみのあえもの、くだもの	ビーフン、油、砂糖、ごま油、こま、米、○しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、干しえび	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素	牛乳 まんじゅう	396.2(437.6) 15.3(14.4) 13.6(11.3) 1.4(1.2)
30 木	ビスケット	ごはん、魚のみそ焼き、さつまの風味和え、くだもの	さつまもち、○お好み焼き粉、マヨドレ、○油、こま、油、砂糖、米、○ビスケット	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、○チーズ、〈給〉無塩せきロースハム、米みそ(赤色辛みそ)、○かつお節	オレシ、きゅうり、○キャベツ、○れんこん、にんじん、○あおのり	○中華ソース、みりん	牛乳 ジャキヤキお好み焼き	419.3(489.1) 24.5(22.4) 16.7(14.1) 1.8(1.5)
31 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハンバーグ、かぼちゃの甘煮、くだもの	パン粉、砂糖、油、米、○しょうゆせんべい、○しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(ドリング)、豚ひき肉	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、○〈給〉カミカミ昆布	中華ソース、ケチャップ、食塩	飲むヨーグルト 〈給〉カミカミ昆布(末湯児せんべい)	387.3(466.7) 20.4(19.2) 17.1(13.4) 1.1(0.4)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

