

2025年 1月 献立表



☆今月の食育目標☆
『3食きちんと食べよう』



調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
4 土	菓子茶	わかめうどん、ツナポテト、ヨーグルト、果物	焼きおにぎり茶	うどん、こめ、じゃが芋	わかめ、ツナ、ヨーグルト、鶏肉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、だいこん、ピーマン、果物	472 / 9.4 541 / 18.5
6 月	菓子茶	ご飯、鮭の塩焼き、ひじきの炒り煮、かぼちゃの味噌汁、果物(みかん)	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮	鮭、しらす、あおのり、牛乳、さつま揚げ、ひじき	かぼちゃ、まいたけ、さやいんげん、にんじん、ねぎ、ごぼう、みかん	442 / 14.4 537 / 20.9
7 火	菓子茶	フォカッチャ、ポークチャップ、はくさいサラダ、ワンタンスープ、果物(オレンジ)	七草粥茶	パン、こめ、ワンタンの皮	豚肉、ハム、ベーコン、鶏肉	たまねぎ、しめじ、はくさい、きゅうり、もやし、チンゲン菜、かぶ、かぶの葉、春の七草、レーズン、りんご、オレンジ	417 / 15.4 598 / 21.1
8 水	菓子茶	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、炒めコーンナムル、豆腐の味噌汁、果物(バナナ)	フライドポテト茶	こめ、じゃが芋、コーンフレーク、とうもろこし、ごま	鶏肉、豆腐、ハム	にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、バナナ	442 / 16.4 574 / 21.0
9 木	菓子茶	広東風ごもく麺、だいこんサラダ、ヨーグルト、果物(りんご)	ピザトースト牛乳	中華麺、パン	豚肉、ヨーグルト、豆乳チーズ、ベーコン、牛乳	はくさい、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、しょうが、だいこん、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム、りんご	417 / 13.3 597 / 26.4
10 金	菓子牛乳	ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、ハスとひき肉のきんぴら、のっぺい汁、果物(みかん)	《鏡開き》おかきおしろこ、茶	こめ、もち、ごま、里芋	さわら、豚肉、ちくわ、小豆	ねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、乾しいたけ、ねぎ、みかん	432 / 17.2 530 / 20.9
11 土	菓子牛乳	ベーコンスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド牛乳	パン、スパゲッティ、とうもろこし、じゃが芋、マーガリン	ウインナー、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、しめじ、果物	455 / 16.8 534 / 15.5
14 火	菓子牛乳	食パン、タラのマヨネーズ焼き、キュービックベジタブル、トマトスープ、果物(バナナ)	チャーハンかみかみ昆布茶	パン、こめ、とうもろこし	タラ、ハム、昆布、ベーコン、鶏肉	パセリ、さやいんげん、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、セロリ、トマト、ピーマン、バナナ	442 / 17.1 529 / 20.9
15 水	菓子茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、ほうれんそうのお浸し、じゃが芋の味噌汁、果物(オレンジ)	揚げパン茶	こめ、パン、じゃが芋	豚肉、かつお節、わかめ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ほうれんそう、にんじん、オレンジ	446 / 14.1 543 / 17.5
16 木	菓子牛乳	カレーうどん、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(りんご)	《誕生会》ガトーショコラ茶	うどん、薄力粉、ココア、マーガリン	豚肉、ベーコン、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、りんご	449 / 15.4 523 / 16.7
17 金	菓子茶	わかめご飯、鶏のからあげ、ビーフソテー、なすと油揚げの味噌汁、果物(バナナ)	米粉の千切ミ茶	こめ、ビーフン、米粉、ごま	ウインナー、油揚げ、わかめ、鶏肉、豚肉	しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、しめじ、なす、にら、もやし、バナナ	418 / 15.4 552 / 17.4
18 土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、お芋のコロコロサラダ、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり茶	ごま、こめ、そうめん、さつま芋、じゃが芋	鶏肉、ハム、鮭、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、果物	449 / 14.0 527 / 20.0
20 月	菓子茶	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、鮭の味噌汁、果物(りんご)	サーターアンダギー(即使用)茶	こめ、薄力粉、鮭、じゃが芋、マーガリン	のり、豚肉、卵	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、ほうれんそう、えのき、みつば、りんご	425 / 14.8 538 / 16.2
21 火	菓子茶	白いコロコロパン、鶏肉のマーマレード煮、花野菜ソテー、青菜のスープ、牛乳、果物(みかん)	焼きそば茶	パン、中華麺	鶏肉、ハム、ベーコン、豚肉、牛乳	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲン菜、もやし、キャベツ、フロコリー、えのき、カリフラワー、しょうが、みかん	425 / 10.9 548 / 22.5
22 水	菓子茶	ご飯、フリの照り焼き、白和え、冬野菜汁、果物(バナナ)	甘納豆の蒸しパン茶	こめ、ごま、薄力粉、里芋	豆乳、甘納豆、豆腐、フリ、鶏肉	糸こんにゃく、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、しゅんぎく、抹茶、バナナ	472 / 16.3 573 / 19.1
23 木	菓子茶	ちゃんぽんめん、さつま芋の天ぷら、ヨーグルト、果物(オレンジ)	五平もち茶	中華麺、こめ、薄力粉、ごま、もちごめ、さつま芋	豚肉、かまぼこ、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、オレンジ	441 / 17.7 552 / 20.5
24 金	菓子茶	《郷土料理献立～秋田県～》 ご飯、鮭の香り焼き、酢味噌和え、☆きりたんぼ汁(秋田県)、果物(りんご)	マカロニきなこ牛乳	こめ、きりたんぼ、マカロニ	鶏肉、鮭、わかめ、ちくわ、きなこ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、まいたけ、ごぼう、せり、ねぎ、りんご	444 / 11.2 530 / 22.4
25 土	菓子茶	きのこあんかけうどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、ヨーグルト、果物	コーントースト茶	うどん、パン、とうもろこし	鶏肉、厚揚げ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、えのき、しめじ、かぼちゃ、しょうが、パセリ、果物	430 / 14.1 572 / 20.7
27 月	菓子牛乳	しょうがご飯、鶏肉の味噌漬け焼き、きゅうりの酢の物、はんぺん汁、果物(バナナ)	鮭のラスクかみかみ昆布牛乳	鮭、マーガリン、こめ	鶏肉、わかめ、油揚げ、昆布、はんぺん、牛乳	しょうが、えのき、もやし、きゅうり、ごまつな、ねぎ、バナナ	429 / 18.5 525 / 19.8
28 火	菓子牛乳	黒糖パン、タラのパン粉焼き、ほうれんそうサラダ、コンソメスープ、牛乳、果物(りんご)	ナポリタン茶	パン、スパゲッティ、パン粉、とうもろこし	タラ、ハム、ベーコン、牛乳、ウインナー	にんにく、パセリ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、えのき、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご	455 / 16.6 517 / 23.9
29 水	菓子茶	ご飯、鶏ごま風味焼き、切干だいこんの炒り煮、なめこの味噌汁、果物(オレンジ)	スイートポテト牛乳	こめ、ごま、鮭、さつま芋、マーガリン	鶏肉、さつま揚げ、牛乳、豆乳クリーム	切干大根、にんじん、さやえんどう、なめこ、かぶ、みつば、オレンジ	433 / 18.9 537 / 18.5
30 木	菓子茶	けんちんうどん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物(みかん)	ツナ昆布おにぎり茶	うどん、こめ、里芋、ごま	ツナ、昆布、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、豆腐	にんじん、ごぼう、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、れんこん、きゅうり、みかん	423 / 16.0 538 / 18.9
31 金	菓子茶	ご飯、サバの竜田揚げ、納豆和え、田舎汁、果物(バナナ)	シュガートースト茶	こめ、パン、マーガリン	サバ、納豆、鶏肉、のり、豆腐	しょうが、ごまつな、にんじん、えのき、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、バナナ	463 / 18.5 547 / 22.4

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつの昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月2～3回程度)に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかんのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《新メニュー》

24日(金) ひる きりたんぼ汁

《お知らせ》

7日(火) おやつ 七草を使用し、七草粥を提供します。

10日(金) おやつ 5歳児クラスで鏡開きをします。おやつはおかきになります。



* 地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。

* 食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜

都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度 後期 目標	今年度の平均		今年度の平均	
	カロリー回	たんぱく質g	カロリー回	たんぱく質g
乳児	460	乳児 17.0	乳児 440	乳児 15.3
幼児	570	幼児 20.0	幼児 543	幼児 19.9

