

2025年 1月 献立表

☆今月の食育目標☆
『食事のマナーを身につける』



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	
5	月	菓子 茶	ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、 ハスとひき肉のきんぴら、 切干だいごんの味噌汁、果物（りんご）	黒糖蒸しパン 牛乳	こめ、こま、薄力粉	さわら、豚肉、 豆乳、牛乳	れんこん、ねぎ、にんじん、 ごぼう、切干だいごん、りんご	480/18.5 599/23.1
6	火	菓子 茶	食パン、ポークチャップ、 はくさいサラダ、わかめスープ、 牛乳、果物（バナナ）	マカロニきなこ 茶	パン、マカロニ	わかめ、ウインナー、 豚肉、牛乳、 ハム、きなこ	たまねぎ、しめじ、はくさい、 きゅうり、にんじん、 レーズン、バナナ	444/17.2 554/21.5
7	水	菓子 茶	ご飯、鶏のから揚げ、はるさめ炒め、 こまつなと油揚げの味噌汁、果物（りんご）	七草粥 茶	こめ、はるさめ、 とうもろこし	鶏肉、ハム、油揚げ	しょうが、にんじん、さやいんげん、 こまつな、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、 だいごんの葉、春の七草、りんご	455/15.1 568/18.9
8	木	菓子 茶	味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	豆腐ドーナツ 茶	中華麺、薄力粉、 マーガリン	豚肉、ベーコン、 豆腐、豆乳、 ヨーグルト	しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、 にら、にんじん、たまねぎ、 はくさい、かぼちゃ、きゅうり、バナナ	445/17.5 555/21.9
9	金	菓子 牛乳	ご飯、筑前煮、紅白なます、 さつま芋の味噌汁、果物（みかん）	だまこ入り おしるこ 茶	こめ、もちこめ、 里芋、さつま芋	鶏肉、小豆	糸こんにゃく、れんこん、たけのこ、 乾しいたけ、にんじん、ごぼう、 さやえんどう、だいごん、 たまねぎ、わけぎ、みかん	425/13.8 530/17.3
10	土	菓子 茶	きのこスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	ツナトースト 牛乳	スパゲッティ、 じゃが芋、パン、 マーガリン	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、ツナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、 エリンギ、えのき、パセリ、 さやいんげん、果物	457/13.6 571/17.0
13	火	菓子 茶	コッペパン、タラのパン粉焼き、 ほうれんそうとコーンのソテー、 コンソメスープ、牛乳、果物（バナナ）	うめじゃこ おにぎり 茶	パン、こめ、パン粉、 とうもろこし、 マーガリン	タラ、ベーコン、 ウインナー、しらす、 カリカリ梅、青のり、牛乳	にんにく、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 パセリ、キャベツ、バナナ	443/19.3 552/24.1
14	水	菓子 茶	ご飯、豆腐ハンバーグ、 フロッコリーの中華和え、 かぶの味噌汁、果物（みかん）	米粉の千チミ かみかみ昆布 茶	こめ、米粉、こま、 はるさめ、パン粉	ウインナー、豚肉、 豆腐、豆乳、昆布、 ハム、油揚げ	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、 もやし、かぶ、かぶの葉、にら、みかん	440/15.8 549/19.8
15	木	菓子 茶	きのこのあんかけうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	《誕生会》 ガトーショコラ 茶	うどん、じゃが芋、 薄力粉、 マーガリン、ココア	豆乳、豚肉、 ハム、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのき、 しいたけ、まいたけ、ねぎ、しめじ、 しょうが、きゅうり、りんご	473/13.7 590/17.1
16	金	菓子 茶	ご飯、鶏肉の味噌漬け焼き、 切り干し大根の炒め煮、 具沢山汁、果物（バナナ）	ツナとコーンの 包み揚げ 牛乳	こめ、ぎょうざの皮、 とうもろこし	鶏肉、豆腐、牛乳、 さつま揚げ、 豚肉、ツナ	切干だいごん、にんじん、 さやえんどう、しめじ、たまねぎ、 ほうれんそう、バナナ	473/16.8 591/21.0
17	土	菓子 茶	わかめうどん、お芋のコロコロサラダ、 ヨーグルト、果物	焼きおにぎり 茶	うどん、こめ、 じゃが芋、さつま芋	鶏肉、わかめ、ハム、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、 みつば、きゅうり、果物	442/14.9 553/17.8
19	月	菓子 牛乳	ご飯、ぶりとだいごんの煮物、 ほうれんそうののり和え、 かぼちゃの味噌汁、果物（みかん）	焼うどん 茶	こめ、うどん	ぶり、のり、油揚げ、 豚肉、かつお節	だいごん、しょうが、ほうれんそう、 えのき、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、ピーマン、みかん	424/16.6 529/20.7
20	火	菓子 牛乳	食パン、鶏肉のマーマレード煮、 キュービックベジタブル、 はるさめスープ、牛乳、果物（りんご）	中華おこわ 茶	パン、こめ、 もちこめ、はるさめ、 とうもろこし	鶏肉、ハム、わかめ、 牛乳、豚肉	にんにく、さやいんげん、キャベツ、 にんじん、えのき、ねぎ、たけのこ、 乾しいたけ、たまねぎ、りんご	424/16.8 529/21.0
21	水	菓子 茶	タコライス（沖縄県）、だいごんサラダ、 中華スープ、果物（バナナ）	アメリカンボール 茶	こめ、さつま芋、 薄力粉、	豚肉、豆腐、 豆乳チーズ、 ウインナー、豆乳	だいごん、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 トマト、チンゲン菜、バナナ	452/13.7 564/17.1
22	木	菓子 茶	ちゃんぽんめん、★花しゅうまい、 ヨーグルト、果物（りんご）	麩のラスク 牛乳	中華麺、しゅうまいの 皮、 パン粉、麩、マーガリン	牛乳、豚肉、豆腐、 ヨーグルト、かまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、りんご	461/22.2 576/27.8
23	金	菓子 茶	ご飯、鮭の香り焼き、納豆和え、 冬野菜汁、果物（バナナ）	メーフルケーキ （卵使用） 牛乳	こめ、薄力粉、 メーフルシロップ、 マーガリン、さつま芋	鮭、納豆、鶏肉、 卵、豆乳、牛乳、のり	たまねぎ、こまつな、にんじん、 えのき、はくさい、春菊、バナナ	475/19.8 593/24.7
24	土	菓子 茶	鶏にゅうめん、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 牛乳	そうめん、パン、 とうもろこし	牛乳、厚揚げ、 鶏肉、ヨーグルト	パセリ、乾しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、かぼちゃ、果物	442/17.9 552/22.4
26	月	菓子 牛乳	しょうがご飯、鶏の照り焼き、 きゅうりの酢の物、 厚揚げの味噌汁、果物（りんご）	《フックメニュー》 ゴリラくんの ちくわ、牛乳	こめ、とうもろこし	油揚げ、牛乳、 豚肉、鶏肉、厚揚げ、 ちくわ、わかめ	しょうが、えのき、きゅうり、 もやし、わけぎ、まいたけ、 にんじん、たまねぎ、りんご	422/19.5 527/22.3
27	火	菓子 牛乳	ガーリックトースト、アジの粒マスタードフライ、 ビーフンソテー、パスタスープ、 牛乳、果物（バナナ）	じゃこチップ かみかみ昆布 茶	パン、ぎょうざの皮、 マカロニ、パン粉、 マーガリン、 薄力粉、ビーフン	しらす、アジ、昆布、 豚肉、ベーコン、 牛乳、青のり	キャベツ、しめじ、にんじん、 黄ピーマン、たまねぎ、 にんにく、パセリ、バナナ	455/13.7 568/17.2
28	水	菓子 茶	《世界の料理献立～台湾～》 ★ルーローハン（台湾）、トマトサラダ、 ワンタンスープ、果物（りんご）	スイートポテト 牛乳	こめ、ワンタンの皮、 さつま芋、マーガリン	豚肉、ベーコン、 豆乳クリーム、牛乳	チンゲン菜、トマト、きゅうり、 もやし、はくさい、しょうが、りんご	455/16.6 517/23.9
29	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）	揚げパン 牛乳	うどん、パン、 こま、里芋	鶏肉、ベーコン、豆腐、 ヨーグルト、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、 ねぎ、だいごん、ほうれんそう、 きゅうり、みかん	448/16.5 559/20.7
30	金	菓子 茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、花野菜ソテー、 だいごんの味噌汁、果物（バナナ）	焼きそば 茶	こめ、中華麺、 コーンフレーク	鶏肉、ハム、 わかめ、豚肉	たまねぎ、フロッコリー、 カリフラワー、もやし、にんじん、 だいごん、えのき、キャベツ、バナナ	439/15.1 548/18.9
31	土	菓子 茶	味噌スパゲッティ、はくさいとしめじのスープ、 ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり 茶	スパゲッティ、こめ、 薄力粉、マーガリン	豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、 ピーマン、はくさい、しめじ、果物	460/13.7 574/17.1

※朝おやつについて ……………

※おやつに昆布について ……

※土曜日の果物について…………

※マーガリンについて ……………

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。

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。

土曜日の果物はバナナ、りんご、みかんのいずれかで提供致します。

マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《新メニュー》

22日（木） ひる 花しゅうまい

28日（水） ひる ルーローハン

《お知らせ》

7日（水） おやつ 春の七草を使用し、七草粥を提供します。

9日（金） おやつ 5歳児クラスで鏡開きをします。

26日（月） おやつ ブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴に
豚ひき肉、人参、とうもろこし、玉ねぎを入れて焼きます。

28日（水） ひる ルーローハンの味付けにオイスターソースを使用します。

*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を使用する予定です。



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	カロリー	たんぱく質	今月 の平均	カロリー	たんぱく質
	乳児	460		乳児	480
	幼児	570		幼児	559
		20.0			20.6

