

☆2025年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

| 曜日 | 月 27 | 火 14.28 | 水 15.29 | 木 16.30 | 金 17.31 | 土 4.18 |
|-------------|---|---|---|--|---|---|
| 献立名 | ごはん カレイの唐揚げ フレンチサラダ コンソメスープ | ごはん 鶏の味噌チーズ焼き 酢の物 かきたま汁 | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白和え みそ汁 | ごはん 豚肉の炒め物 すまし汁 | 焼きうどん みそ汁 | サンドイッチ 牛乳 バナナ |
| | 主 食 | 主 食 | 主 食 | 主 食 | 主 食 | 主 食 |
| 屋 食 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 | 六分米 50 40 | ゆでうどん 150 100 | サンドイッチ・卵・乳 1ヶ 1ヶ →卵乳ア・完了) |
| | カレイ 50 40 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 油 3 2.4 きゃべつ 30 24.0 人参 10 8.0 コーン(完了×) 5 4.0 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 1.1 0.9 油 1.8 1.4 しめじ 15 12 じゃが芋 20 16 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 120 96.0 | 鶏もも肉 60 48 米みそ 2.5 2 砂糖 2.5 2 粉チーズ※乳 2.5 2 キャベツ 8 6.4 きゅうり 30 24 もやし 8 6.4 砂糖 0.4 0.32 薄口醤油 1.2 0.96 ごま油 0.4 0.32 米酢 0.6 0.48 ほうれん草 10 8 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 | サケ 50 40 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 適宜 適宜 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア マヨドレ 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 小松菜 15 12 人参 12 10 つきこんにゃく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 もやし 15 12 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | 豚ロース肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 15 12 なす 15 12 キャベツ 25 20 小松菜 15 12 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口しょうゆ 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 葱 0.5 0.4 切干大根 2.5 2 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 | 豚バラ 20 16 人参 10 8 玉ねぎ 10 8 ピーマン 10 8 キャベツ 20 16 えのき 10 8 しめじ 10 8 酒 1 0.8 みりん 3 2.4 薄口醤油 3 2.40 だしの素 2 1.6 南瓜 25 20 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | 南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 キャベツ 20 16 えのき 10 8 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 |
| 材 料 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 コンソメコーン 1袋 1袋 *幼・ぱ コンソメコーン 1/2袋 *り・ひ チーズ※乳 1本 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 鈴カステラ※卵乳 1P 1P →卵乳ア)かぼちゃポーロ *幼・ぱ・り カルテツドーナツ※卵乳 1個 →卵乳ア)かぼちゃポーロ *ひ チーズ※乳 1本 1本 | ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック ヨーグルト・加糖 75 75 *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 クラッカー 1p 1p カルテツドーナツ※卵乳 1個 (1個) →卵乳ア)かぼちゃポーロ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子 |
| | 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 |
| お や つ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 コンソメコーン 1袋 1袋 *幼・ぱ コンソメコーン 1/2袋 *り・ひ チーズ※乳 1本 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 鈴カステラ※卵乳 1P 1P →卵乳ア)かぼちゃポーロ *幼・ぱ・り カルテツドーナツ※卵乳 1個 →卵乳ア)かぼちゃポーロ *ひ チーズ※乳 1本 1本 | ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック ヨーグルト・加糖 75 75 *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 クラッカー 1p 1p カルテツドーナツ※卵乳 1個 (1個) →卵乳ア)かぼちゃポーロ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子 |
| | 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | 献立名 |

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。

☆2025年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

| 曜日 日 | 月 6.20 | | 火 7 21 | | | | 水 8.22 | | 木 9.23 | | 金 10.24 | | 土 11.25 | |
|-------------|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | 献立名 | | ごはん 松風焼き 平和になあれ！紅白なます 京風味噌汁 | | ゆかりごはん みそ汁 みかん缶 | | ごはん 星のコロッケ ゴマドレサラダ みそ汁 | | 中華丼 春雨サラダ 中華スープ | | ごはん ホッケの照り焼き 五色和え みそ汁 | | 調理パン バナナ 牛乳 | |
| 主 食 | 幼児 乳児 ゆでうどん 150 100 | | 幼児 乳児 六分米 50 40 | | 幼児 乳児 六分米 70 60 ゆかり 適宜 適宜 | | 幼児 乳児 六分米 50 40 | | 幼児 乳児 六分米 60 50 | | 幼児 乳児 六分米 50 40 | | 幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個 (1個) | |
| | 合い挽きミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 葱 5 4 カレーウ※乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレーウ 薄口醤油 4 4.8 だし汁 140 112 さつまいも 30 24 玉葱 5 4 卵 8 6.4 ブロッコリー 15 12 チーズ※乳 5 4 マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064 | | 鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4.5 3.6 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32 大根 25 20 金時人参 20 16 砂糖 0.10 0.08 塩 0.10 0.08 薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 ほうれんそう 15 12 人参 10 8 しめじ 8 6.4 白みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | | 麩 1.5 1.2 わかめ 0.4 0.32 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん缶 60 50 | | 星のコロッケ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 キャベツ 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 15 12 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 すりごま 2 1.6 木綿豆腐 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | | 豚もも肉 25 20 白菜 35 28 しめじ 15 12 人参 20 16 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 鶏がらスープ 1 0.8 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 人参 3 2.4 きゅうり 5 4 カットわかめ 0.2 0.16 カニかまぼこ※卵 8 6.4 コーン(完了×) 3 2.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 ねぎ 1 0.8 大根 20 16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96 | | ホッケ 50 50 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 コーン(完了×) 5 4 かつお節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 ほうれん草 8 6.4 さつまいも 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 | | ツナコーン※卵乳 1個 1個 *ベーコンエッグリすはなし →卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 *ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 | |
| 昼 食 | 牛乳 バナナ 豆乳クッキー | | 七草がゆ チーズ(幼) | | 牛乳 ライスクッキー チーズ | | 牛乳 おせんべいしょうゆ味(幼) おせんべいサラダ味・一口ゼリー(乳) | | ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック | | 牛乳 ウエハース 一口ゼリー | | 牛乳 袋菓子 | |
| | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 豆乳クッキー 1袋 1/2袋 | | 六分米 20 20 水 140 140 塩 0.2 0.2 七草 10 10 チーズ※乳 1本 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ライスクッキー 3枚 2枚 チーズ※乳 1本 1本 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おせんべいしょうゆ味 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 一口ゼリー 1個 | | ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツウエハース※卵乳 1本 1本 →卵乳ア)クラッカー 一口ゼリー 1個 1個 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子 | |
| 献 立 名 | 牛乳 バナナ 豆乳クッキー | | 七草がゆ チーズ(幼) | | 牛乳 ライスクッキー チーズ | | 牛乳 おせんべいしょうゆ味(幼) おせんべいサラダ味・一口ゼリー(乳) | | ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック | | 牛乳 ウエハース 一口ゼリー | | 牛乳 袋菓子 | |
| お や つ | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 豆乳クッキー 1袋 1/2袋 | | 六分米 20 20 水 140 140 塩 0.2 0.2 七草 10 10 チーズ※乳 1本 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ライスクッキー 3枚 2枚 チーズ※乳 1本 1本 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おせんべいしょうゆ味 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 一口ゼリー 1個 | | ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツウエハース※卵乳 1本 1本 →卵乳ア)クラッカー 一口ゼリー 1個 1個 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子 | |
| 材 料 | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 豆乳クッキー 1袋 1/2袋 | | 六分米 20 20 水 140 140 塩 0.2 0.2 七草 10 10 チーズ※乳 1本 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ライスクッキー 3枚 2枚 チーズ※乳 1本 1本 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おせんべいしょうゆ味 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 一口ゼリー 1個 | | ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツウエハース※卵乳 1本 1本 →卵乳ア)クラッカー 一口ゼリー 1個 1個 | | 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子 | |

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。