



令和7年 1月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4	土	ごはん ツナハヤシライス 春雨とわかめ酢の物	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/国産はるさめ	ツナ缶/わかめ	玉葱/人参/トマト缶/ トマトジュース	
6	20 月	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 粉ふき芋 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/国 産はるさめ/白ごま (いり)	若鶏肉モモ/わかめ/ 花かつお	玉葱/にんにく/粒 コーン缶	
7	21 火	ごはん 鮭のから揚げ キャベツの納豆和え じゃが芋と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミマフィン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/じゃが芋/小 麦粉/上白糖/白ごま (すり)/白ごま(い り)	鮭/挽きわり納豆/刻 みのり/煮干し/味噌 /牛乳/豆乳	生姜/キャベツ/にら /人参/長ねぎ	
8	22 水	ごはん ポークカレー 花野菜サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト ぼんかん	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	豚こま肉/牛乳/ヨー グルト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/ブロッコリー/カ リフラワー/粒コーン 缶/ぼんかん	
9	23 木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう もやしとにらみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風スパゲッティ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/ツナ缶/ わかめ	ごぼう/人参/もやし /にら/玉葱	
10	金	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 大根と人参即席漬け えのき茸とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 さつま汁粉 	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/さつ ま芋/こしあん	木綿豆腐/豚ひき肉/ わかめ/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/大根/人参/え のき茸/水菜	
24	金	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 大根と人参即席漬け えのき茸とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/さつ ま芋/黒ごま(いり)	木綿豆腐/豚ひき肉/ わかめ/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/大根/人参/え のき茸/水菜	
11	25 土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ ほうれん草としめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米/マーマ レード/菜種油/国産 はるさめ/マヨドレ/ 小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/豆 乳	きゅうり/人参/粒 コーン缶/ほうれん草 /玉葱/ぶなしめじ/ 干しぶどう	
27	月	ごはん ハヤシライス 小松菜とコーンサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 かぼちゃごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/黒ごま(いり)	豚こま肉	玉葱/人参/トマト缶/ トマトジュース/小 松菜/キャベツ/粒 コーン缶/かぼちゃ	
14	28 火	ごはん むきカレイ照り焼き ほうれん草の白和え 里芋と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごドーナツ	はいが精米/菜種油/ 白ごま(いり)/上白 糖/里芋/ホットケ ーキ粉	むきかかれい/木綿豆腐 /わかめ/煮干し/味 噌/牛乳/豆乳	ほうれん草/人参/長 ねぎ/りんご	
15	29 水	ごはん タンドリーチキン 蒸しかぼちゃ もやしとエリンギスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 みそ煮込みうどん	はいが精米/マヨドレ/ ゆでうどん/菜種油 /上白糖	若鶏肉モモ/出し昆布 /花かつお/油揚げ/ 味噌	にんにく/玉葱/かぼ ちゃ/もやし/人参/ エリンギ/大根/長ね ぎ	
16	30 木	ごはん 肉じゃが かぶと人参お漬物 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 いちごジャムのケーキ	はいが精米/じゃが芋/ しらたき/菜種油/ 上白糖/小麦粉/いち ごジャム	豚こま肉/凍り豆腐/ 花かつお/絹ごし豆腐 /出し昆布/牛乳/豆 乳	玉葱/人参/かぶ/長 ねぎ/水菜	
17	金	鶏ごぼうごはん 大根ステーキ 白菜とゆず塩昆布和え 鶏肉と春雨スープ	牛乳 クラッカー 豆乳 コーンマヨトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /食パン/マヨドレ	鶏ひき肉/若鶏肉モモ /出し昆布/花かつお /塩昆布/豆乳	人参/ごぼう/玉葱/ 粒コーン缶/大根/に んにく/白菜/小松菜 /ゆず/パセリ(乾)	
31	金	ごはん 松風焼き 白菜のおかか和え 南瓜とほうれん草みそ汁	牛乳 クラッカー 豆乳 コーンマヨトースト	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/白ご ま(いり)/食パン/ マヨドレ	鶏ひき肉/味噌/花か つお/油揚げ/煮干し /豆乳	長ねぎ/人参/生姜/ 白菜/かぼちゃ/ほう れん草/粒コーン缶/ パセリ(乾)	
18	土	ごはん ポークソテー もやしナムル えのきと人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 いそべいもち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/白ご ま(いり)/じゃが芋 /片栗粉	豚こま肉/牛乳/青の り	玉葱/もやし/きゅう り/人参/えのき茸	

★食材の都合により献立を一部変更する場合があります  
のでご了承ください。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 532 kcal	エネルギー 572 kcal
たんぱく質 19.2 g	たんぱく質 20.9 g

1月の食育ランチのテーマは  
「コンコンやさしいランチ」です。