

## 2025年度1月 予定献立表

## ののかぜ保育園

	5.19日(月)	6.20日(火)	7.21日(水)	8.22日(木)	9.23日(金)	10.24日(土)
食	<u>カレーうどん</u> 米麴 20 豚肉 30 玉ねぎ 15 にんじん 7 油揚げ 2 しめじ 5 ねぎ 3 だし、カレー粉 醤油、砂糖 片栗粉、豆乳	<u>ごはん</u> 米 40  <u>かれいみぞれあんかけ</u> かれい 35 大根 15 醤油、砂糖、だし 米粉、油  <u>おかかあえ</u> ブロッコリー 20 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし  <u>なめたけ</u> えのき 10 醤油、砂糖、だし 酢  <u>ごま和え</u> 小松菜 15 にんじん 5 もやし 8 鰹節、醤油	<u>ごはん</u> 米 40  <u>のりから揚げ</u> 鶏もも肉 50 青のり 醤油、塩、米粉、油  <u>ひじきサラダ</u> ひじき 1 ほうれん草 7 にんじん 7 コーン 5 ツナ 3 マヨドレ、醤油、ごま  <u>ポタージュ</u> カリフラワー 15 玉ねぎ 10 まいたけ 7 じゃがいも 10 ベーコン 2 豆乳 10 だし、塩、米粉	<u>ごはん</u> 米 40  <u>松風焼き</u> 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 15 豆腐 10 長ねぎ 5 にんじん 5 ひじき 0.3 ごま 青のり 醤油、みそ、片栗粉  <u>たたきごぼう</u> ごぼう 20 すりごま、酢 醤油、砂糖、だし  <u>のっぺい汁</u> 鶏もも肉 7 里芋 10 大根 10 人参 8 しいたけ 3 大根菜 2 だし、醤油、塩 片栗粉	<u>五目ごはん</u> 米 40 たけのこ 5 鶏もも肉 5 干し椎茸 1 にんじん 10 油揚げ 3 糸こんにゃく 3 だし、醤油、塩  <u>さけフライ</u> 鮭 35 青のり 塩、パン粉、小麦粉  <u>黒豆</u> 黒豆 3 砂糖、醤油  <u>みそ汁</u> 大根 10 にんじん 5 キャベツ 5 長芋 7 こねぎ 2 みそ、だし	<u>あんかけ丼</u> 米 50 豚肉 35 キャベツ 20 玉ねぎ 10 にんじん 7 しめじ 5 醤油、塩、片栗粉 だし  <u>オープン焼き</u> じゃがいも 30 油、塩  <u>スープ</u> わかめ 1 しめじ 5 醤油、塩
	<u>ポテトサラダ</u> じゃがいも 30 ブロッコリー 7 にんじん 7 ハム 2 マヨドレ、塩	<u>おなかあえ</u> ブロッコリー 20 人参 5 鰹節 醤油、塩、だし  <u>なめたけ</u> えのき 10 醤油、砂糖、だし 酢  <u>ごま和え</u> 小松菜 15 にんじん 5 もやし 8 鰹節、醤油	<u>ポタージュ</u> カリフラワー 15 玉ねぎ 10 まいたけ 7 じゃがいも 10 ベーコン 2 豆乳 10 だし、塩、米粉	<u>たたきごぼう</u> ごぼう 20 すりごま、酢 醤油、砂糖、だし  <u>のっぺい汁</u> 鶏もも肉 7 里芋 10 大根 10 人参 8 しいたけ 3 大根菜 2 だし、醤油、塩 片栗粉	<u>さけフライ</u> 鮭 35 青のり 塩、パン粉、小麦粉  <u>黒豆</u> 黒豆 3 砂糖、醤油  <u>みそ汁</u> 大根 10 にんじん 5 キャベツ 5 長芋 7 こねぎ 2 みそ、だし	<u>あんかけ丼</u> 米 50 豚肉 35 キャベツ 20 玉ねぎ 10 にんじん 7 しめじ 5 醤油、塩、片栗粉 だし  <u>オープン焼き</u> じゃがいも 30 油、塩  <u>スープ</u> わかめ 1 しめじ 5 醤油、塩
	<u>にんじんパンケーキ</u> 米粉 20 にんじん 18 砂糖 3 BP 0.7 油 4 豆乳 20  果物 25 牛乳 100	<u>大学芋</u> さつまいも 50 砂糖、塩、醤油 油  果物 25 牛乳 100	<u>コーン蒸しパン</u> 米粉 20 コーンクリーム 7 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 塩  果物 25 牛乳 100	<u>焼きおにぎり</u> 米 30 醤油、油  果物 25 牛乳 100	<u>ココアクッキー</u> じゃがいも 30 米粉 12 BP 0.3 砂糖 4 油 4 ココア 0.7  果物 25 牛乳 100	<u>きなこおしパン</u> 米粉 20 きなこ 1 砂糖 4 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25  果物 25
	<u>にんじんパンケーキ</u> 米粉 20 にんじん 18 砂糖 3 BP 0.7 油 4 豆乳 20  果物 25 牛乳 100	<u>大学芋</u> さつまいも 50 砂糖、塩、醤油 油  果物 25 牛乳 100	<u>コーン蒸しパン</u> 米粉 20 コーンクリーム 7 砂糖 5 BP 1 油 0.5 豆乳 25 塩  果物 25 牛乳 100	<u>焼きおにぎり</u> 米 30 醤油、油  果物 25 牛乳 100	<u>ココアクッキー</u> じゃがいも 30 米粉 12 BP 0.3 砂糖 4 油 4 ココア 0.7  果物 25 牛乳 100	<u>きなこおしパン</u> 米粉 20 きなこ 1 砂糖 4 BP 0.9 油 0.5 豆乳 25  果物 25

	26日(月)	13.27日(火)	14.28日(水)	15.29日(木)	16.30日(金)	17.31日(土)
食	<u>ごはん</u> 米 40  <u>煮込みハンバーグ</u> 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 おから 7 にんじん 7 トマト缶 5 しめじ 5 まいたけ 5 ケチャップ、砂糖 醤油、だし  <u>ごまドレサラダ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 すりごま、マヨドレ 醤油、塩  <u>コーンクリームスープ</u> チンゲン菜 7 コーン 3 えのき 3 コーンクリーム 7 豆乳 10 だし、醤油、塩	<u>梅ごはん</u> 米 40 梅干し  <u>ホイル焼き</u> たら 35 えのき 3 玉ねぎ 3 醤油、だし、塩  <u>なます</u> 大根 15 人参 8 酢、砂糖、塩  <u>みぞれ汁</u> かぶ 15 かぶ菜 2 鶏もも肉 5 にんじん 5 里芋 5 しいたけ 5 だし、醤油、片栗粉	<u>ごはん</u> 米 40  <u>チャブチェ</u> 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5 ほうれん草 3 ごま油、醤油、砂糖 ごま  <u>オープン焼き</u> じゃがいも 30 油、塩  <u>わかめスープ</u> わかめ 1 まいたけ 5 ねぎ 2 だし、醤油、塩 すりごま  	<u>マーボー飯</u> 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2 醤油、砂糖、味噌 片栗粉、だし  <u>ナムル</u> ほうれん草 20 切干大根 1 もやし 5 人参 5 醤油、塩、ごま油  <u>きのこ汁</u> えのき 5 しめじ 5 しいたけ 5 なめこ 5 みつば 2 だし、醤油、塩	<u>納豆ごはん</u> 米 40 納豆 醤油、だし  <u>鯖のごま焼き</u> さくら 30 ごま 醤油、砂糖、片栗粉 油、だし  <u>煮しめ</u> れんこん 15 にんじん 15 鶏もも肉 7 こんにゃく 5 干し椎茸 1 醤油、だし、砂糖  <u>みそ汁</u> 白菜 5 ねぎ 2 豆腐 7 みそ、だし	<u>塩おにぎり</u> 米 45 塩  <u>から揚げ</u> とりもも肉 35 しょうが 醤油、だし、米粉 油  <u>ごまあえ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 ごま、砂糖 醤油  <u>みそ汁</u> なめこ 5 大根 10 ねぎ 2 だし、みそ
	<u>ごはん</u> 米 40  <u>煮込みハンバーグ</u> 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 おから 7 にんじん 7 トマト缶 5 しめじ 5 まいたけ 5 ケチャップ、砂糖 醤油、だし  <u>ごまドレサラダ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 すりごま、マヨドレ 醤油、塩  <u>コーンクリームスープ</u> チンゲン菜 7 コーン 3 えのき 3 コーンクリーム 7 豆乳 10 だし、醤油、塩	<u>梅ごはん</u> 米 40 梅干し  <u>ホイル焼き</u> たら 35 えのき 3 玉ねぎ 3 醤油、だし、塩  <u>なます</u> 大根 15 人参 8 酢、砂糖、塩  <u>みぞれ汁</u> かぶ 15 かぶ菜 2 鶏もも肉 5 にんじん 5 里芋 5 しいたけ 5 だし、醤油、片栗粉	<u>ごはん</u> 米 40  <u>チャブチェ</u> 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5 ほうれん草 3 ごま油、醤油、砂糖 ごま  <u>オープン焼き</u> じゃがいも 30 油、塩  <u>わかめスープ</u> わかめ 1 まいたけ 5 ねぎ 2 だし、醤油、塩 すりごま  	<u>マーボー飯</u> 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2 醤油、砂糖、味噌 片栗粉、だし  <u>ナムル</u> ほうれん草 20 切干大根 1 もやし 5 人参 5 醤油、塩、ごま油  <u>きのこ汁</u> えのき 5 しめじ 5 しいたけ 5 なめこ 5 みつば 2 だし、醤油、塩	<u>納豆ごはん</u> 米 40 納豆 醤油、だし  <u>鯖のごま焼き</u> さくら 30 ごま 醤油、砂糖、片栗粉 油、だし  <u>煮しめ</u> れんこん 15 にんじん 15 鶏もも肉 7 こんにゃく 5 干し椎茸 1 醤油、だし、砂糖  <u>みそ汁</u> 白菜 5 ねぎ 2 豆腐 7 みそ、だし	<u>塩おにぎり</u> 米 45 塩  <u>から揚げ</u> とりもも肉 35 しょうが 醤油、だし、米粉 油  <u>ごまあえ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 ごま、砂糖 醤油  <u>みそ汁</u> なめこ 5 大根 10 ねぎ 2 だし、みそ
	<u>ごはん</u> 米 40  <u>煮込みハンバーグ</u> 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 おから 7 にんじん 7 トマト缶 5 しめじ 5 まいたけ 5 ケチャップ、砂糖 醤油、だし  <u>ごまドレサラダ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 すりごま、マヨドレ 醤油、塩  <u>コーンクリームスープ</u> チンゲン菜 7 コーン 3 えのき 3 コーンクリーム 7 豆乳 10 だし、醤油、塩	<u>梅ごはん</u> 米 40 梅干し  <u>ホイル焼き</u> たら 35 えのき 3 玉ねぎ 3 醤油、だし、塩  <u>なます</u> 大根 15 人参 8 酢、砂糖、塩  <u>みぞれ汁</u> かぶ 15 かぶ菜 2 鶏もも肉 5 にんじん 5 里芋 5 しいたけ 5 だし、醤油、片栗粉	<u>ごはん</u> 米 40  <u>チャブチェ</u> 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5 ほうれん草 3 ごま油、醤油、砂糖 ごま  <u>オープン焼き</u> じゃがいも 30 油、塩  <u>わかめスープ</u> わかめ 1 まいたけ 5 ねぎ 2 だし、醤油、塩 すりごま  	<u>マーボー飯</u> 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2 醤油、砂糖、味噌 片栗粉、だし  <u>ナムル</u> ほうれん草 20 切干大根 1 もやし 5 人参 5 醤油、塩、ごま油  <u>きのこ汁</u> えのき 5 しめじ 5 しいたけ 5 なめこ 5 みつば 2 だし、醤油、塩	<u>納豆ごはん</u> 米 40 納豆 醤油、だし  <u>鯖のごま焼き</u> さくら 30 ごま 醤油、砂糖、片栗粉 油、だし  <u>煮しめ</u> れんこん 15 にんじん 15 鶏もも肉 7 こんにゃく 5 干し椎茸 1 醤油、だし、砂糖  <u>みそ汁</u> 白菜 5 ねぎ 2 豆腐 7 みそ、だし	<u>塩おにぎり</u> 米 45 塩  <u>から揚げ</u> とりもも肉 35 しょうが 醤油、だし、米粉 油  <u>ごまあえ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 ごま、砂糖 醤油  <u>みそ汁</u> なめこ 5 大根 10 ねぎ 2 だし、みそ
	<u>ごはん</u> 米 40  <u>煮込みハンバーグ</u> 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 玉ねぎ 20 おから 7 にんじん 7 トマト缶 5 しめじ 5 まいたけ 5 ケチャップ、砂糖 醤油、だし  <u>ごまドレサラダ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 すりごま、マヨドレ 醤油、塩  <u>コーンクリームスープ</u> チンゲン菜 7 コーン 3 えのき 3 コーンクリーム 7 豆乳 10 だし、醤油、塩	<u>梅ごはん</u> 米 40 梅干し  <u>ホイル焼き</u> たら 35 えのき 3 玉ねぎ 3 醤油、だし、塩  <u>なます</u> 大根 15 人参 8 酢、砂糖、塩  <u>みぞれ汁</u> かぶ 15 かぶ菜 2 鶏もも肉 5 にんじん 5 里芋 5 しいたけ 5 だし、醤油、片栗粉	<u>ごはん</u> 米 40  <u>チャブチェ</u> 豚肉 35 春雨 3 玉ねぎ 20 にんじん 7 しいたけ 3 もやし 5 ほうれん草 3 ごま油、醤油、砂糖 ごま  <u>オープン焼き</u> じゃがいも 30 油、塩  <u>わかめスープ</u> わかめ 1 まいたけ 5 ねぎ 2 だし、醤油、塩 すりごま  	<u>マーボー飯</u> 米 45 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 10 ねぎ 2 にら 2 醤油、砂糖、味噌 片栗粉、だし  <u>ナムル</u> ほうれん草 20 切干大根 1 もやし 5 人参 5 醤油、塩、ごま油  <u>きのこ汁</u> えのき 5 しめじ 5 しいたけ 5 なめこ 5 みつば 2 だし、醤油、塩	<u>納豆ごはん</u> 米 40 納豆 醤油、だし  <u>鯖のごま焼き</u> さくら 30 ごま 醤油、砂糖、片栗粉 油、だし  <u>煮しめ</u> れんこん 15 にんじん 15 鶏もも肉 7 こんにゃく 5 干し椎茸 1 醤油、だし、砂糖  <u>みそ汁</u> 白菜 5 ねぎ 2 豆腐 7 みそ、だし	<u>塩おにぎり</u> 米 45 塩  <u>から揚げ</u> とりもも肉 35 しょうが 醤油、だし、米粉 油  <u>ごまあえ</u> ブロッコリー 20 にんじん 5 ごま、砂糖 醤油  <u>みそ汁</u> なめこ 5 大根 10 ねぎ 2 だし、みそ

※仕入れ状況によって献立に変更がある場合があります。