

令和7年度 1 月 献 立 表

井堀保育園



日		献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
5月	19日	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん みかん(缶) もも(缶) パイン (缶)	I値*:513kcal たんぱく質:17.8g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.6g	I値*:579kcal たんぱく質:19.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.2g
6日	30日	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラ ダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クラッカー	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン パセリ ブロッコリー	I値*:497kcal たんぱく質:22.7g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.5g	I値*:560kcal たんぱく質:25.2g 脂質:25.8g 食塩相当量:1.9g
7日		牛乳	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも だし昆布 竹 輪 青のり 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 メロンパン	ほうれんそう 大根 にんじん 白菜 水菜 みかん	I値*:465kcal たんぱく質:17.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.4g	I値*:523kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.7g
8日	21日	牛乳	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 バター ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しょうが	I値*:483kcal たんぱく質:19.8g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.5g	I値*:543kcal たんぱく質:21.6g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.8g
9日		牛乳	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 里いも こんにやく サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	I値*:421kcal たんぱく質:16.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.5g	I値*:467kcal たんぱく質:18.1g 脂質:12g 食塩相当量:2g
10日	24日	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼ こ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	にんじん ほうれんそう パナナ	I値*:444kcal たんぱく質:17g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.5g	I値*:616kcal たんぱく質:18.9g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.5g
13日		牛乳	ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 バナナ	鶏もも かまぼこ 煮 干し だし昆布 ひじ き 油揚げ 牛乳	米 里いも しょうゆ もち サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 パナナ	I値*:471kcal たんぱく質:17.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.7g	I値*:495kcal たんぱく質:16.7g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.8g
14日	26日	牛乳	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	I値*:465kcal たんぱく質:19.8g 脂質:12g 食塩相当量:1.4g	I値*:521kcal たんぱく質:21.9g 脂質:11.3g 食塩相当量:1.8g
15日	27日	牛乳	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 きな粉	ロールパン ジャがいも バター スープの素 トマトケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	I値*:484kcal たんぱく質:21g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.7g	I値*:543kcal たんぱく質:22.9g 脂質:25.7g 食塩相当量:2.2g
16日	28日	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂 糖 トマトケチャップ 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん	I値*:507kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.1g	I値*:574kcal たんぱく質:21.1g 脂質:17g 食塩相当量:1.3g
17日	31日	牛乳	(ごはん) みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょう ゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ パナナ	I値*:441kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	I値*:610kcal たんぱく質:21.3g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.7g
20日		牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 豆腐 だし昆布 みそ ひじき 牛乳 いりこ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油 おかき	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	I値*:406kcal たんぱく質:17.9g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.7g	I値*:446kcal たんぱく質:19.2g 脂質:10.5g 食塩相当量:2.1g
23日		牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉 牛乳	ロールパン ピーナッツ ジャがいも サラダ油 片 栗粉 ウスターソース 酒 サブレ トマトケチャップ スープの素	にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜 しょうが ねぎ	I値*:464kcal たんぱく質:21.5g 脂質:21.5g 食塩相当量:1.6g	I値*:525kcal たんぱく質:23.8g 脂質:22.9g 食塩相当量:1.9g
29日		牛乳	パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	固形ヨーグルト あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 ひじき まぐろ油漬 ヨーグルト	ロールパン ジャがいも サラダ油 スープの素 バター 小麦粉 マヨネーズ ごま しょうゆ 砂糖 あられ	カリフラワー にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン	I値*:469kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20g 食塩相当量:2g	I値*:512kcal たんぱく質:20.9g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.4g
22日	誕生会	牛乳	小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	あずき 白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 もち米 さつまいも 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ プリン	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ みかん	I値*:453kcal たんぱく質:20.6g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.6g	I値*:488kcal たんぱく質:21.2g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※22日はお誕生日献立です。

月 平均 栄 養 価	年齢	区分	I値* Kcal	たんぱ く 質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当 量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未 満 児	未 満 児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	470(498)	19.3	17.3	285	1.8	384	0.24	0.43	26	1.5
以 上 児	以 上 児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	546(575)	21	17.5	244	2.4	437	0.27	0.39	32	1.8