



1月献立表



品川学藝保育園

2025年

曜日	日付		昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に歯やかものことになるもの	調味料	献立	献立	材料		
土	4	18	豚丼 かぼちゃサラダ 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん オクラ	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし 麦茶	牛乳	きなこマカロニ パイ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 リンアップル 牛乳	エ 603 kcal た 26.0 g 脂 20.0 g Ca 317 mg 塩 1.1 g	
月	6	20	さけの味噌バター煮 ほうれん草の納豆和え ごはん すまし汁 麦茶	さけ・赤みそ 納豆 豆腐	ほうれん草・人参 わかめ・なす	小麦粉・バター 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	パイかん オレンジ 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイ オレンジ 牛乳	エ 465 kcal た 23.5 g 脂 14.1 g Ca 286 mg 塩 1.6 g	
火	7	21	スパゲティナポリタン しらすとブロッコリーのサラダ スープ 麦茶	ウインナー しらす	ピーマン・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン 水菜・かぶ・しめじ	スパゲティ・油 油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	青菜おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・かぶ・料理酒・塩 かつお節・醤油・白ごま バナナ 牛乳	エ 544 kcal た 20.4 g 脂 17.3 g Ca 304 mg 塩 2.5 g	
水	8	22	肉豆腐 カリフラワーのごまネーズ和え ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉・豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ カリフラワー・人参・きゅうり キャベツ・えのきたけ・わかめ	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油 だし 麦茶	牛乳	塩ちんすこう りんご 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 りんご 牛乳	エ 651 kcal た 26.8 g 脂 27.8 g Ca 363 mg 塩 1.8 g	
木	9	23	ボークビーンズ コールスローサラダ 胚芽ロールパン スープ 麦茶	大豆・豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン・人参 大根・小松菜	油・砂糖 砂糖・油 胚芽ロールパン	トマトケチャップ・中濃ソース・塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ツナマヨおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用) バナナ 牛乳	エ 482 kcal た 19.3 g 脂 18.2 g Ca 295 mg 塩 1.4 g	
金	10	24	鶏肉の塩こうじ焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	油 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産) さつま芋	塩こうじ 醤油・料理酒・だし だし 麦茶	牛乳	セサミトースト みかん 牛乳	食パン・バター・白ごま 黒ごま・グラニュー糖 みかん 牛乳	エ 530 kcal た 23.1 g 脂 16.7 g Ca 303 mg 塩 1.8 g	
土	11	25	焼うどん ほうれん草のごま和え スープ 麦茶	豚肉・かつお節 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし わかめ	うどん・油 白ごま・砂糖	醤油・本みりん 醤油 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	焼おにぎり 黄桃 牛乳	米(国産)・油 醤油・本みりん 黄桃(缶詰) 牛乳	エ 509 kcal た 20.1 g 脂 15.6 g Ca 317 mg 塩 1.7 g	
月		27	味噌そぼろ肉じゃが マロニーサラダ ごはん すまし汁 麦茶	鶏ひき肉・赤みそ・白みそ ツナフレーク	玉ねぎ・人参・さやいんげん 人参・きゅうり オクラ・しめじ	油・じゃが芋・砂糖 マロニー・調合ごま油 米(国産) そうめん	本みりん・料理酒・だし 醤油 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	ピーチヨーグルト オレンジ りんごジュース	黄桃(缶詰)・ヨーグルト 砂糖 オレンジ りんごジュース	エ 461 kcal た 15.6 g 脂 8.7 g Ca 234 mg 塩 1.5 g	
火	14	28	豚肉とわかめのうどん 粉ふき芋 ブロッコリーのツナ和え 麦茶	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・わかめ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油 麦茶	牛乳	きなこおにぎり パイ (28日はバナナ) 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩 リンアップル 牛乳	エ 495 kcal た 21.6 g 脂 12.9 g Ca 304 mg 塩 1.5 g	
水	15	29	白身魚の西京焼 ひじきと厚揚げの煮物 ごはん すまし汁 麦茶	たら・白みそ 生揚げ	ひじき・人参・さやいんげん オクラ・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 米(国産) そうめん	料理酒・本みりん だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	野菜パンケーキ りんご 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース りんご 牛乳	エ 501 kcal た 21.7 g 脂 14.6 g Ca 300 mg 塩 2.0 g	
木	16	30	マーメイドチキン ツナサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	小麦粉・油・マーメイド 油・砂糖 バターロールパン	塩・醤油・本みりん 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産) 塩 バナナ 牛乳	エ 472 kcal た 21.8 g 脂 17.1 g Ca 244 mg 塩 1.7 g	
金	17	31	バターチキンカレー ポテトサラダ スープ 麦茶	鶏肉 ツナフレーク ウインナー	玉ねぎ・人参・しょうが・トマト 人参・きゅうり 豆苗・もやし	米(国産)・油・砂糖・バター・ホイップクリーム 人参・きゅうり じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 塩 コンソメ 麦茶	牛乳	アップルパイ みかん 牛乳	ギョーザの皮・りんご 砂糖・油 みかん 牛乳	エ 617 kcal た 20.4 g 脂 24.8 g Ca 254 mg 塩 1.6 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 531kcal たんぱく質(た) 22.0g 脂質(脂) 17.7g カルシウム(Ca) 296mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませよう、ご協力をお願いいたします。