



令和7年1月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
4 ・ 18 (土)	ツナチャーハン さつま芋の甘煮 牛乳 果物	・米 ツナ缶 玉葱 人参 いんげん 油 しょうゆ 塩 ・さつま芋 三温糖 しょうゆ ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 553kcal  たんぱく質 21.3g
6 ・ 20 (月)	ごはん 鶏肉と里芋の味噌炒め ゆで野菜 すまし汁 果物	・米 ・鶏肉 生姜 里芋 人参 ごぼう 三温糖 いんげん しょうゆ 蒟蒻 油 酒 味噌 昆布鰹節 ・もやし 白菜 ・豆腐 玉葱 わかめ ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 ホットサンド  ■食パン ハム チーズ 小麦粉	エネルギー 581kcal  たんぱく質 21.2g
7 ・ 21 (火)	ぶどうパン ミラノ風カツレツ 千切りサラダ 春雨スープ 果物	・■ぶどうパン ・豚肉 塩 小麦粉 パン粉 ソース ケチャップ トマト缶 チーズ パセリ ・キャベツ 人参 きゅうり 塩 胡椒 オリーブ油 ・春雨 ベーコン 玉葱 チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 小松菜じゃこ飯(7日のみ七草粥)  ・米 小松菜 しらす 鰹節 胡麻油 しょうゆ	エネルギー 504kcal  たんぱく質 23.8g
8 ・ 22 (水)	五目混ぜご飯 鮭の柚庵焼き ナムル風煮びたし 味噌汁 果物	・米 ごぼう 人参 しめじ 蒟蒻 油揚げ しょうゆ 味醂 酒 海苔 昆布鰹節 ・鮭 しょうゆ 酒 味醂 柚子 ・ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 三温糖 塩 しょうゆ 酢 胡麻油 生姜 ・豆腐 なめこ 長葱 味噌 煮干	麦茶 じゃがりこ風  ・じゃが芋 人参 スキムミルク チーズ マヨネーズ パセリ 小麦粉 油	エネルギー 552kcal  たんぱく質 17.8g
9 ・ 23 (木)	ソース焼きそば れんこんサラダ わかめスープ 果物	・蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ 油 ソース 塩 青のり ・れんこん きゅうり ハム 胡麻 三温糖 しょうゆ マヨネーズ ・わかめ 長葱 チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 あんまん  ・小麦粉 強力粉 塩 三温糖 ベーキングパウダー イースト 油 牛乳 小豆	エネルギー 540kcal  たんぱく質 22.2g
10 (金) 27 (月)	ガパオライス 大根ときゅうりの タイ風サラダ アジアンスープ 果物	・米 豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 酒 しょうゆ 三温糖 油 バジル ・春雨 大根 きゅうり 竹輪 レモン しょうゆ にんにく 生姜 三温糖 胡麻油 ・豆腐 キャベツ 長葱 昆布鰹節 鶏ガラ 塩 しょうゆ 片栗粉	 牛乳 ノム カイ ノッククラター (タイ風ドーナツ)  ・さつま芋 片栗粉 三温糖 ベーキングパウダー 塩 牛乳 油	エネルギー 583kcal  たんぱく質 16.0g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
11 ・ 25 (土)	食パン タンドリーチキン スパゲッティサラダ 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・■食パン バター</li> <li>・鶏肉 にんにく ヨーグルト カレー粉 塩 しょうゆ</li> <li>・スパゲッティ 人参 きゅうり キャベツ ツナ缶</li> <li>マヨネーズ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	牛乳 ■ビスケット せんべい	エネルギー 567kcal  たんぱく質 20.4g
14 ・ 28 (火)	ロールパン マカロニグラタン コーンサラダ れんこんスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・■ロールパン</li> <li>・マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 胡椒</li> <li>バター 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ</li> <li>・キャベツ きゅうり コーン缶 塩 三温糖 酢 油</li> <li>・白菜 ベーコン ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節</li> </ul>	牛乳 ごま塩おにぎり  ・米 胡麻 塩	エネルギー 581kcal  たんぱく質 23.8g
15 (水)	味噌うどん かぼちゃの素揚げ 小松菜のお浸し 果物 (幼児 フルーツポンチ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小麦粉 塩 豚肉 大根 人参 長葱 しめじ 白菜</li> <li>味醂 しょうゆ 塩 手作り味噌 昆布鰹節</li> <li>・かぼちゃ 油</li> <li>・いちご りんご みかん缶 三温糖</li> </ul>	牛乳 ミルクパン フルーツクリーム添え  ・●ミルクパン 生クリーム 三温糖 季節のフルーツ	エネルギー 567kcal  たんぱく質 23.2g
16 (木) ・ 29 (水)	ごはん 煮魚 里芋の肉あんかけ 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・ぶり 三温糖 しょうゆ 酒 味醂 長葱 さやえんどう</li> <li>・里芋 豚肉 しょうゆ 三温糖 味醂 しょうゆ 生姜</li> <li>万能葱</li> <li>・かぶ 人参 小松菜 味噌 煮干</li> </ul>	牛乳 ベリーベリーストロベリーパン  ・■ベリー食パン いちごジャム	エネルギー 547kcal  たんぱく質 20.2g
30 (木)	カレーうどん 南瓜のマリネ 煮豆 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん 豚肉 玉葱 人参 長葱 カレー粉 しょうゆ</li> <li>味醂 塩 片栗粉 ほうれん草</li> <li>・南瓜 油 きゅうり 玉葱 コーン缶 酢 塩 三温糖</li> <li>・金時豆 三温糖 塩</li> </ul>	牛乳 シュガーパイ  ・パイシート 三温糖 バター	エネルギー 516kcal  たんぱく質 21.7g
17 ・ 31 (金)	納豆ごはん 大根のふくさ煮 白菜と油揚げの おかか和え けんちん汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 納豆 鰹節 長葱 しょうゆ 海苔</li> <li>・豚肉 大根 人参 油 鰹出汁 酒 三温糖 味噌</li> <li>しょうゆ いんげん</li> <li>・白菜 油揚げ 鰹節 しょうゆ</li> <li>・豚肉 ごぼう じゃが芋 蒟蒻 豆腐 長葱 胡麻油</li> <li>塩 しょうゆ 昆布鰹節 小松菜</li> </ul>	牛乳 野菜チップス  ・さつま芋 れんこん 油 塩	エネルギー 516kcal  たんぱく質 21.7g
24 (月) 誕生 会 	選べるふりかけごはん カラフルシューマイ 豆腐サラダ そうめんスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 しょうゆ 鰹節 海苔 胡麻</li> <li>・豚肉 玉葱 生姜 三温糖 酒 しょうゆ 塩 片栗粉</li> <li>胡麻油 シューマイの皮 人参 コーン缶 いんげん</li> <li>・豆腐 ツナ缶 いんげん 玉葱 酢 しょうゆ 三温糖</li> <li>胡麻油</li> <li>・そうめん 人参 三つ葉 塩 しょうゆ 三温糖</li> </ul>	オレンジジュース 紅玉タルト  ・小麦粉 バター 卵 ベーキングパウダー りんご 三温糖	エネルギー 584kcal  たんぱく質 20.2g