










令和 7年 1月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間	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			
1 水								元旦	
2 木									
3 金									
4 土									
5 日									
6 月	麦茶 ぱりんこ	ハッシュドポーク キャベツ和え 牛乳 オレンジ ごはん	リンゴジュース チョコビスケット	ぶたかたのロース かつお節 牛乳	米菓 じゃがいも 油 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ オレンジ	エネルギー: 492kcal タンパク: 13.2g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1g	
7 火	ゼリー せんべい	ローストチキン かぼちゃサラダ 豆麩汁 みかん ごはん	ヤクルト 七草おにぎり(★)	鶏もも ベーコン みそ	米菓 マヨネーズ 焼きふ 水稲穀粒	かぼちゃ きゅうり こまつな みかん せり だいこん かぶ	エネルギー: 525kcal タンパク: 13.6g 脂質: 9g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
8 水	麦茶 バナナ	かつおのかりんとう揚げ 青菜和え 白菜スープ 洋梨 ごはん	牛乳 カレーパン(★)	かつお 牛乳 ぶたひき プロセスチーズ	でん粉 油 車糖 水稲穀粒 コッペパン	にんじん もやし コーン缶 はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ 洋なし	エネルギー: 473kcal タンパク: 19.2g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
9 木	リンゴジュース ぱりんこ	五目納豆 さつま芋煮 しらすあえ たまねぎ汁 グレープフルーツ ごはん	スポロン パームクーヘン	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 しらす干し みそ	米菓 油 さつまいも 車糖 水稲穀粒 バターケーキ	根深ねぎ みずな さやいんげん たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 525kcal タンパク: 13.5g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.3g	だんごさし
10 金	麦茶 醤油せんべい	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ チンゲン菜のスープ オレンジ ごはん	牛乳 ビスコ	ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	米菓 スパゲッティ 油 でん粉 車糖 ごま 水稲穀粒	たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ 乾しいたけ オレンジ	エネルギー: 469kcal タンパク: 17.1g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 0.8g	さくら組 スキーレッスン
11 土	麦茶 アスパラガス	ソフトフランス(ジャム) ころころスープ 牛乳 りんご	野菜生活 ぼたぼた焼き	ベーコン 牛乳	ビスケット コッペパン いちご じゃがいも 油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ りんご	エネルギー: 427kcal タンパク: 11.4g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 0.9g	
12 日									
13 月									成人の日
14 火	麦茶 バナナ	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 オレンジ ごはん	いちごドリンクヨーグルト (★) マリービスケット	鶏もも 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビスケット	にんじん ぶなしめじ キャベツ コーン缶 きゅうり オレンジ	エネルギー: 485kcal タンパク: 13g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 0.8g	さくら組 スキーレッスン
15 水	リンゴジュース 醤油せんべい	焼き魚 マッシュサラダ わかめ汁 みかん ごはん	牛乳 チーズトースト(★)	べにざけ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	米菓 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 食パン	きゅうり にんじん キャベツ コーン缶 わかめ たまねぎ みかん	エネルギー: 531kcal タンパク: 20.5g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
16 木	麦茶 クラッカー	筑前煮 玉子焼き 春菊のごま和え たまねぎ汁 バナナ ごはん	牛乳寒天 ビスケット	鶏もも 凍り豆腐 鶏卵 みそ 牛乳	クラッカー 車糖 油 ごま 水稲穀粒 ビスケット	ごぼう 乾しいたけ れんこん しゅんぎく てんぐさ みかん缶	エネルギー: 486kcal タンパク: 16.4g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.2g	さくら組 スキーレッスン
17 金	ぶどうジュース 星たべよ	醤油ラーメン チキンサラダ 牛乳 グレープフルーツ	ジョア 五目ご飯おにぎり(★)	ぶたかた 鶏むね 油揚げ	米菓 中華めんごま油 マヨネーズ 水稲穀粒	根深ねぎ レタス きゅうり にんじん グレープフルーツ ごぼう ぶなしめじ	エネルギー: 486kcal タンパク: 19.1g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
18 土	麦茶 ビスケット	食パン(甘バター) ポルシチ 牛乳 バナナ	りんごどやさいのジュース 揚げせんべい	ぶたかた 牛乳	ビスケット 食パン バター 車糖 じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 バナナ	エネルギー: 527kcal タンパク: 15.1g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1g	
19 日									
20 月	麦茶 せんべい	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ ごはん	野菜ジュース クラッカー	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	米菓 じゃがいも オリーブ油 車糖 水稲穀粒 クラッカー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー オレンジ	エネルギー: 487kcal タンパク: 17.3g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
21 火	麦茶 バナナ	鶏肉のごま味噌焼き スパゲティサラダ 青菜汁 りんご ごはん	ドリンクヨーグルト(★) マリービスケット	みそ 鶏もも まぐろ類缶 みそ ヨーグルト 牛乳	ごま 油 バゲッティ マヨネーズ 水稲穀粒	にんじん コーン缶 きゅうり こまつな たまねぎ りんご	エネルギー: 479kcal タンパク: 14.5g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 0.6g	さくら組 スキーレッスン
22 水	ぶどうゼリー せんべい	カレイの煮付け 干草あえ だんご汁 オレンジ ごはん	牛乳 スラッピージョ(★)	まがれい 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 ぶたひき	ゼリー 米菓 こんにゃく 上新粉 水稲穀粒 コッペパン 油	ほうれんそう だいこん 根深ねぎ オレンジ 青ピーマン トマト缶	エネルギー: 472kcal タンパク: 18.7g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.2g	
23 木	麦茶 せんべい	八宝菜 半月卵 さつま芋 たまねぎ汁 バナナ ごはん	ジョア ムーンライト	ぶたかた 鶏卵 みそ	米菓 ごま油 でん粉 さつまいも 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ	エネルギー: 497kcal タンパク: 18.6g 脂質: 11g	食塩相当量: 0.7g	さくら組 親子スキー
24 金	リンゴジュース ビスケット	わっぱめし風ごはん 温野菜 こづゆ みかん	いちごのムース(★) 星たべよ	しろさけ 鶏卵 貝柱 ゼラチン 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	水稲穀粒 油 車糖 ごま さといも しらす 焼きふ 米菓	こまつな まいたけ ブロッコリー コーン缶 きくらげ 乾しいたけ いちご	エネルギー: 443kcal タンパク: 17.5g 脂質: 7.8g	食塩相当量: 1g	お誕生会
25 土	麦茶 マンナ	コッペパン(ツナサラダ) 中華スープ 牛乳 オレンジ	リンゴジュース まがりせんべい	まぐろ類缶 ベーコン 牛乳	食パン マヨネーズ ごま油 はるさめ 米菓	キャベツ たら 乾燥わかめ にんじん オレンジ	エネルギー: 452kcal タンパク: 12.8g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 0.7g	
26 日									
27 月	ぶどうジュース せんべい	ささ身揚げ 磯和え だんご汁 オレンジ ごはん	フルーツヨーグルト(★) ビスケット	鶏ささ身 ぶたかたロース みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	米菓 プレミックス粉 油 じゃがいも バター 水稲穀粒 ビスケット	こまつな あまのり もやし 根深ねぎ みかん缶 もも缶 バナナ	エネルギー: 479kcal タンパク: 15.1g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 0.9g	
28 火	麦茶 ビスコ	イタリアンハンバーグ 花野菜サラダ 玉ねぎ汁 グレープフルーツ ごはん	ぶどうゼリー せんべい	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセスチーズ ベーコン かつお節 みそ	パン粉 車糖 油 水稲穀粒 ゼリー 米菓	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン缶	エネルギー: 448kcal タンパク: 14.5g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1g	
29 水	リンゴジュース 星たべよ	サバのカレーソテー きゃべつサラダ 小松菜汁 りんご ごはん	牛乳 ホイップサンド(★) (いちご)	まさば かつお節 みそ 絹ごし豆腐 牛乳 ホイップクリーム	米菓 薄力粉 オリーブ油 水稲穀粒 食パン	キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ りんご いちご	エネルギー: 519kcal タンパク: 18.4g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 0.9g	
30 木	麦茶 バナナ	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ たまねぎ汁 みかん ポテト ごはん	ヨーグルト ウエハース	焼き竹輪 ぶたかた 黄だいず 鶏卵 みそ	板こんにゃく車糖 油 じゃがいも 水稲穀粒 ウエハース	バナナ ひじき にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ みかん	エネルギー: 461kcal タンパク: 13.9g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.1g	
31 金	ぶどうジュース せんべい	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 オレンジ ごはん チーズ	麦茶 ドーナツ(★)	ぶたかた 鶏もも 牛乳 プロセスチーズ 鶏卵	米菓 蒸し中華めん 水稲穀粒 薄力粉 バター ざらめ糖	もやし 青ピーマン にんじん キャベツ あおさ オレンジ	エネルギー: 524kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 0.9g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

 食べ物に感謝しましょう

※わっぱめし風ごはんは、ご飯の上に鮭やきのこ、青菜、卵などをのせて、蒸かします。素材の味が活かされ、香りも良い美味しいごはんです。
その他、こづゆや北海道のどさんこ汁など郷土料理も味わってほしいです。
※しらい農園さんの洋梨(ウインターネリス)・りんご・いちごを使用します。いつも美味しい果物をありがとうございます。



令和7年1月献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	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			
1 水							元旦	
2 木								
3 金								
4 土								
5 日								
6 月	ハッシュドポーク キャベツ和え 牛乳 オレンジ	リンゴジュース チョイス	ぶたかたロース かつお節 牛乳	じゃがいも 油 ビスケット	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース キャベツ オレンジ	エネルギー: 395kcal タンパク: 11.8g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.1g	
7 火	ローストチキン かぼちゃサラダ 牛乳 みかん	ヤクルト 七草おにぎり(★)	鶏もも ベーコン 牛乳	マヨネーズ 水稲穀粒	たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 みかん せり だいこん かぶ	エネルギー: 424kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
8 水	かつおのかりんとう揚げ 青菜和え 白菜スープ 洋梨	牛乳 カレーパン(★)	かつお 牛乳 ぶたひき プロセスチーズ	でん粉 油 車糖 コッペパン	こまつな にんじん もやし コーン缶 はくさい 根深ねぎ 乾しいたけ 洋なし たまねぎ	エネルギー: 401kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.1g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
9 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 しらすあえ 牛乳 グレープフルーツ	スポロン バームクーヘン	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 しらす干し 牛乳	油 さつまいも 車糖 バターケーキ	にんじん 根深ねぎ みずな グレープフルーツ	エネルギー: 431kcal タンパク: 15.7g 脂質: 16g	食塩相当量: 1.2g	だんごさし
10 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 ビスコ	ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲティ 油 でん粉 車糖 ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ 乾しいたけ オレンジ	エネルギー: 410kcal タンパク: 18g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 0.6g	さくら組 スキーレッスン
11 土	ソフトフランス(ジャム) ころころスープ 牛乳 りんご	野菜生活 ぼたぼた焼き	ベーコン 牛乳	コッペパン いちご じゃがいも 油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく りんご	エネルギー: 513kcal タンパク: 15.9g 脂質: 14.4g	食塩相当量: 1.1g	
12 日								
13 月								成人の日
14 火	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	いちごドリンクヨーグルト (★) マリービスケット	鶏もも 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マヨネーズ 乳酸菌飲料 ビスケット	ぶなしめじ キャベツ コーン缶 きゅうり オレンジ	エネルギー: 407kcal タンパク: 12.8g 脂質: 19.8g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
15 水	焼き魚 マッシュサラダ わかめ汁 みかん	牛乳 チーズトースト(★)	べにざけ みそ 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	じゃがいも マヨネーズ 食パン	きゅうり にんじん キャベツ コーン缶 乾燥わかめ たまねぎ みかん	エネルギー: 419kcal タンパク: 21.7g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 スキーレッスン
16 木	筑前煮 玉子焼き 春菊のごま和え 牛乳 バナナ	牛乳寒天 ビスケット	鶏もも 凍り豆腐 鶏卵 牛乳	車糖 油 ごま ビスケット	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん しゅんぎく パナナ てんぐさ みかん缶	エネルギー: 414kcal タンパク: 17.8g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 0.8g	さくら組 スキーレッスン
17 金	醤油ラーメン チキンサラダ 牛乳 グレープフルーツ	ジョア 五目ご飯おにぎり(★)	ぶたかた 鶏むね 牛乳 鶏ひき 油揚げ	中華めん ごま油 マヨネーズ 水稲穀粒	根深ねぎ コーン缶 レタス きゅうり グレープフルーツ ごぼう ぶなしめじ	エネルギー: 478kcal タンパク: 21.4g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.1g	さくら組 スキーレッスン
18 土	食パン(甘バター) ポルシチ 牛乳 パナナ	りんごとやさいのジュース 揚げせんべい	ぶたかた 牛乳	食パン 無塩バター 車糖 じゃがいも米菓	たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶	エネルギー: 599kcal タンパク: 20.1g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.3g	
19 日								
20 月	ブロッコリーシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	野菜ジュース クラッカー	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	じゃがいも オリーブ油 車糖 クラッカー	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 ブロッコリー オレンジ	エネルギー: 387kcal タンパク: 17.6g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1g	さくら組 スキーレッスン
21 火	鶏肉のごま味噌焼き スパゲティサラダ 牛乳 りんご	ドリンクヨーグルト(★) マリービスケット	鶏もも まぐろ類缶 牛乳 ヨーグルト	ごま油 スパゲティ マヨネーズ 乳酸菌飲料 ビスケット	にんじん コーン缶 きゅうり りんご	エネルギー: 445kcal タンパク: 17.4g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 0.8g	さくら組 スキーレッスン
22 水	カレイの煮付け 干草あえ だんご汁 オレンジ	牛乳 スラッピージョ(★)	まがれい 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳 ぶたひき	ざらめ糖 こんにやく 上新粉 コッペパン 油	ほうれんそう にんじん だいこん 根深ねぎ オレンジ 青ピーマン トマト缶	エネルギー: 408kcal タンパク: 20.7g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.2g	
23 木	八宝菜 半月卵 さつま芋 牛乳 パナナ	ジョア ムーンライト	ぶたかた 鶏卵 牛乳	ごま油 でん粉 さつまいも ビスケット	乾しいたけ たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ パナナ	エネルギー: 458kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 0.3g	さくら組 親子スキー
24 金	わっぱめし風ごはん 温野菜 こづゆ みかん	いちごのムース(★) 星たべよ	しろさけ 鶏卵 貝柱 ゼラチン 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	水稲穀粒 油 車糖 ごま さといも しらたき 焼きふ 米菓	こまつな まいたけ キャベツ にんじん ブロッコリー きくらげ みかん いちご	エネルギー: 474kcal タンパク: 22.2g 脂質: 6.6g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会 (箸のみ)
25 土	コッペパン(ツナサラダ) 中華スープ 牛乳 オレンジ	リンゴジュース まがりせんべい	まぐろ類缶 ベーコン 牛乳	食パン マヨネーズ ごま油 はるさめ 米菓	キャベツ たまねぎ にんじん にら 乾燥わかめ オレンジ	エネルギー: 550kcal タンパク: 18g 脂質: 17.7g	食塩相当量: 1g	
26 日								
27 月	ささ身揚げ 磯和え どさんこ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト (★) ビスケット	鶏ささ身 ぶたかたロース みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	プレミックス粉 油 じゃがいも バター ビスケット	こまつな あまのり もやし コーン缶 根深ねぎ オレンジ みかん缶 もも缶 パナナ	エネルギー: 359kcal タンパク: 15.4g 脂質: 14g	食塩相当量: 0.8g	
28 火	イタリアンハンバーグ 花野菜サラダ 牛乳 グレープフルーツ	ぶどうゼリー せんべい	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセスチーズ ベーコン かつお節 牛乳	パン粉 車糖 油 ゼリー 米菓	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー グレープフルーツ	エネルギー: 369kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.2g	
29 水	サバのカレーソテー きゃべつサラダ 小松菜汁 りんご	牛乳 ホイップサンド(★) (いちご)	まさば かつお節 みそ 絹ごし豆腐 牛乳 ホイップクリーム	薄力粉 オリーブ油 食パン	キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな えのきたけ りんご いちご	エネルギー: 401kcal タンパク: 18.8g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 1.1g	
30 木	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 牛乳 みかん ポテト	ソファール ウエハース	焼き竹輪 ぶたかた だいた煮 鶏卵 牛乳	板こんにやく 車糖 油 じゃがいも ウエハース	ひじき にんじん ごぼう ブロッコリー うみかん	エネルギー: 443kcal タンパク: 17.2g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.1g	
31 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 オレンジ チーズ	麦茶 ドーナツ(★)	ぶたかた 鶏もも 牛乳 プロセスチーズ 鶏卵	蒸し中華めん 薄力粉 車糖 バター ざらめ糖	もやし 青ピーマン にんじん キャベツ あおさ オレンジ	エネルギー: 420kcal タンパク: 18g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1g	

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※わっぱめし風ごはんは、ご飯の上に鮭やきのこ、青菜、卵などをのせて、蒸かします。
素材の味が活かれ、香りも良い美味しいごはんです。
その他、こづゆや北海道のどさんこ汁など郷土料理も味わってほしいです。
※しらい農園さんの洋梨(ウインターネリス)・りんご・いちごを使用します。
いつも美味しい果物をありがとうございます。



食べ物に感謝しましょう