

令和7年度 1月のしょくじ

大津市幼保支援課

| 日 曜 | 献 立 名 | | | | 主 な 材 料 | | |
|------|-----------------------|--|--------------|-------------------------|--|--|---|
| | 午前のおやつ (3歳未満児) | 昼 食 | 主要調理 蛋白方法 | 午後のおやつ | 血・肉・骨になるもの ・・・赤 | 体のリズムを整えるもの ・・・緑 | 力や熱になるもの ・・・黄 |
| 6 火 | 牛乳 せんべい | ご飯 ツナカレー キャベツのごま酢和え | 魚 汁 | 牛乳 プロセスチーズ みかん | 普通牛乳 ツナ缶(水煮ルーク)ait だし(かつお) プロセスチーズ | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ みかん | 塩せんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) 三温糖 |
| 7 水 | 牛乳 粉ふきいも | ご飯 変わりオムレツ 黒豆煮 しめじのみそ汁 | 卵 焼 | 牛乳 *新春うどん | 普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し 黒豆 だし(煮干し) 油あげ だし(かつお) | にんじん たまねぎ ぶなしめじ 葉ねぎ 大根 はくさい こまつな しいたけ かぶ・根 だし(昆布) | じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 干うどん |
| 8 木 | 牛乳 ビスケット | ご飯 八宝菜 紅白なます | 肉 炒 | 牛乳 *さつまいもの米粉蒸 しパン | 普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお) | はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ 大根 | ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 米粉 さつまいも |
| 9 金 | 牛乳 温野菜(カリフラワ ー) | ご飯 さわらの照り焼き 和風サラダ きのこスープ | 魚 焼 | 牛乳 りんご クラッカー | 普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) | カリフラワー キャベツ きゅうり にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ こまつな りんご | 精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー |
| 10 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 もやしサラダ | 豆 煮 | 牛乳 ビスケット | 普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし) | たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト(缶詰)ホ-ル だし(昆布) もやし きゅうり | 塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 ビスケット・ハード |
| 13 火 | 牛乳 みかん | ご飯 厚揚げの炒め煮 チーズサラダ | 豆 煮 | 牛乳 *マカロニのあべ川 | 普通牛乳 厚揚げ 豚もも・脂少 プロセスチーズ きな粉 | みかん たまねぎ にんじん たけのこ(ゆで) ピーマン 干しいたけ キャベツ きゅうり | 精白米 ごま油 三温糖 かたくり粉 サラダ油 マカロニ(乾) |
| 14 水 | 牛乳 温野菜(にんじん) | ご飯 わかさぎの天ぷら ひじき煮 かぶとしめじのみそ汁 | 魚 揚 | 牛乳 ヨーグルト せんべい | 普通牛乳 わかさぎ 油あげ だし(かつお) だし(煮干し) ヨーグルト(加糖) | にんじん ほしひじき 油あげ・根 ぶなしめじ こまつな | 精白米 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 塩せんべい |
| 15 木 | 牛乳 温野菜(ブロッコリ ー) | ご飯 五目卵焼き 三色酢の物 キャベツと玉ねぎのスープ | 卵 焼 | 牛乳 おにぎり(あずきご はん) | 普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) あずき(乾) | ブロッコリー 干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 もやし きゅうり キャベツ たまねぎ | 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(黒) |
| 16 金 | 牛乳 クラッカー | 人参ごはん さわらの幽庵焼き 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁 | 魚 焼 | 牛乳 *りんごケーキ | 普通牛乳 しらす干し さわら(切り身) 油あげ だし(かつお) 豆乳(調整) | にんじん 糸みつば(青みつば) ゆず 切り干し大根 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) りんご | クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) |
| 17 土 | 牛乳 せんべい | ご飯 さつまい 小松菜の炒め煮 | 肉 汁 | 牛乳 ビスケット | 普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し) | ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰 | 塩せんべい 精白米 さつまいも ごま油 ビスケット・ハード |
| 19 月 | 牛乳 粉ふきいも | ご飯 がんもとひじきの含め煮 もやしのごま酢和え | 豆 煮 | 牛乳 せんべい みかん | 普通牛乳 がんもどき 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) | ほしひじき にんじん かぶ・根 もやし こまつな みかん | じゃがいも 精白米 サラダ油 かたくり粉 いりごま(白) 三温糖 さかなの学校 |

| | | | | | | | |
|-------|---------------|---------------|----------|-------|---------------|---------------|----------|
| 3歳以上児 | 1人分 - 562kcal | ﾀﾞｲﾅﾞｸ質 21.7g | 脂質 17.3g | 3歳未満児 | 1人分 - 486kcal | ﾀﾞｲﾅﾞｸ質 18.7g | 脂質 15.2g |
|-------|---------------|---------------|----------|-------|---------------|---------------|----------|

*は手作りおやつです

| 日 曜 | 献 立 名 | | | | 主 な 材 料 | | |
|------|-----------------------|--|--------------|--------------------------------|---|---|--|
| | 午前のおやつ (3歳未満児) | 昼 食 | 主要調理 蛋白方法 | 午後のおやつ | 血・肉・骨になるもの ・・・赤 | 体のリズムを整えるもの ・・・緑 | 力や熱になるもの ・・・黄 |
| 20 火 | 牛乳 温野菜（にんじん） | ご飯 筑前煮 野菜の酢みそあえ | 肉 煮 | 牛乳 *おからきな粉クッキ ー | 普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） きな粉 おから 豆乳（調整） | にんじん ごぼう れんこん たけのこ（ゆで） きゅうり 大根 乾燥わかめ | 精白米 里芋 ごま油 三温糖 薄力粉（1等） サラダ油 |
| 21 水 | 牛乳 温野菜（ブロッコリ ー） | ご飯 ツナ入り卵焼き きゅうりもみ 豆腐と油揚げのみそ汁 | 卵 焼 | 牛乳 *焼きそば | 普通牛乳 鶏卵 ツナ缶（水煮フルク）ait だし（かつお） 豆腐（絹ごし） 油あげ だし（煮干し） 豚もも・脂少 | ブロッコリー たまねぎ ピーマン きゅうり 乾燥わかめ 葉ねぎ キャベツ にんじん 青のり | 精白米 サラダ油 いりごま（白） 三温糖 蒸し中華めん |
| 22 木 | 牛乳 プロセスチーズ | ご飯 かしのノルウェー風 大根サラダ えのきだけのすまし汁 | 肉 揚 | 牛乳 せんべい りんご | 普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） | 大根 きゅうり キャベツ えのきたけ 葉ねぎ だし（昆布） りんご | 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ごま油 鉄塩せん |
| 23 金 | 牛乳 温野菜（カリフラワ ー） | ご飯 さばのみそ煮 野菜ソテー コーンと野菜のスープ | 魚 煮 | 牛乳 *じゃがもち | 普通牛乳 さば（切り身） だし（かつお） しらす干し | カリフラワー しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶詰 もやし 干ししいたけ 葉ねぎ | 精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも かたくり粉 |
| 24 土 | 牛乳 クラッカー | ご飯 鶏肉と大根の五目煮 おじゃこ入酢の物 | 肉 煮 | 牛乳 せんべい | 普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお） しらす干し | 大根 にんじん 干ししいたけ キャベツ 乾燥わかめ | クラッカー 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 塩せんべい |
| 26 月 | 牛乳 温野菜（にんじん） | ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 切り干しサラダ わかめスープ | 肉 焼 | 牛乳 ヨーグルト りんご | 普通牛乳 鶏てりやき用もも ヨーグルト（加糖） | にんじん マ・ル・ド（オレンジ・低糖） しょうが 切り干し大根 きゅうり 乾燥わかめ りんご | 精白米 三温糖 ごま油 |
| 27 火 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐団子 カリフラワーとブロッコリーのサラ ダ 人参スープ | 豆 揚 | 牛乳 *レーズンスコーン | 普通牛乳 豆腐（木綿） ツナ缶（水煮フルク）ait だし（かつお） 豆乳（調整） | 葉ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー たまねぎ 干ししいたけ だし（昆布） レーズン | ビスケット・ハート 精白米 長芋 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス |
| 28 水 | 牛乳 みかん | ご飯 松風焼き いりうの花 白菜とかぶのみそ汁 | 肉 焼 | 牛乳 *やさいのホットスー プ クラッカー | 普通牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから だし（かつお） だし（煮干し） | みかん たまねぎ しょうが にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ はくさい かぶ・根 コーン缶詰 | 精白米 バン粉 いりごま（白） サラダ油 三温糖 じゃがいも クラッカー |
| 29 木 | 牛乳 あられ | ご飯 さけ缶と野菜の煮物 ほうれん草と春菊のごま和え | 魚 煮 | 牛乳 *お好み焼き | 普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし（かつお） 豚もも・脂少 | 大根 にんじん れんこん ブロッコリー ほうれんそう しゅんぎく キャベツ 青のり コーン缶詰 | サクッとあられ 精白米 じゃがいも 三温糖 いりごま（白） 薄力粉（1等） 長芋 サラダ油 |
| 30 金 | 牛乳 プロセスチーズ | ご飯 千草焼き 甘酢和え（もやし） 野菜スープ | 卵 焼 | 牛乳 せんべい デコボン | 普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 だし（かつお） | 干ししいたけ にんじん たけのこ（ゆで） キャベツ もやし きゅうり たまねぎ こまつな デコボン | 精白米 サラダ油 三温糖 塩せんべい |
| 31 土 | 牛乳 ビスケット | ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 春雨サラダ | 豆 煮 | 牛乳 クラッカー | 普通牛乳 豆腐（木綿） 豚もも・脂少 だし（かつお） | たまねぎ にんじん グリーンピース（冷凍） しいたけ きゅうり キャベツ コーン缶詰 | ビスケット・ハート 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 クラッカー |