

# 1月 こんだてひょう

アレルギー対応献立 3歳以上 ル・アンジェ南行徳保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
18	土	ごはん 鶏むねの炒り煮 ポテトサラダ(おから入り) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	アンパンマンジュース お米リング	鶏むね肉 おから 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 鮭ほぐし 身	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー: 505kcal たんぱく質: 22g 脂質: 10.1g 炭水化物: 85.1g カルシウム: 81mg 食塩相当量: 2g	さけ 鶏肉 大豆牛乳
6	20	バイキング ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ココアマフィン(米粉)	豚ひき肉 ハム 調整豆乳 豆乳	米 油 砂糖 はるさめ 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン パセリ粉	カレー粉 コンソメ 水 中濃ソース しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 13.7g 炭水化物: 80.5g カルシウム: 85mg 食塩相当量: 0.9g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
7	行事食 七章 火	七草風ごはん ぶりの照り焼き さといもとにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのき)	牛乳 りんごゼリー	ぶり 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 ごま油 白いりこ ま さといも 砂糖 Oisixお野菜せんべい	だいこん かぶ ほう れんそう しょうが にんじん えのきた けり りんごジュース 粉かんでん	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし 汁 かつお・昆布だ し汁	エネルギー: 509kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 16.9g 炭水化物: 74.5g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 1.8g	りんご 豚肉 大豆 ごま牛乳
22	誕生日会 水	ごはん 鶏もものマヨドレ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	リンゴジュース 誕生日ケーキ(米粉)	鶏もも肉 ツナ水煮 缶 ベーコン 調整豆乳 竹輪	米 マヨドレ 油 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん クリームコーン あお のり	しょうゆ コンソメ 水 食塩 中濃ソース	エネルギー: 555kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 15.9g 炭水化物: 83.1g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.5g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
8	水	ごはん 鶏もものマヨドレ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 たご焼き風おにぎり	鶏もも肉 ツナ水煮 缶 ベーコン 調整豆乳 竹輪	米 マヨドレ 油 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん クリームコーン あお のり	しょうゆ コンソメ 水 食塩 中濃ソース	エネルギー: 555kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 15.9g 炭水化物: 83.1g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.6g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
9	23	ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	牛乳 ナポリタン(米粉)	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 ウイン ナー	米 砂糖 油 スパ ゲッティ(グルテンフ リー)	たまねぎ しょうが ひじき にんじん は くさい かぼちゃ パ ナナ ビーマン	酢 しょうゆ かつお だし汁 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソ ース コンソメ	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 16.7g 炭水化物: 84.6g カルシウム: 106mg 食塩相当量: 1.7g	バナナ りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
10	24	ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら) マスカットゼリー	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(米粉)	豚肉(もも) 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳 豆 乳	米 砂糖 油 白いり こま マスカットゼ リー 米粉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベ ツ もやし だいこん にら	しょうゆ みりん か つおだし汁 かつお ・昆布だし汁 ベーキ ングパウダー	エネルギー: 535kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 14.2g 炭水化物: 85.1g カルシウム: 146mg 食塩相当量: 1.5g	豚肉 大豆 ごま牛乳
11	25	ごはん 鶏ももとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	アンパンマンジュース お米リング	鶏もも肉 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 ハム	米 砂糖 油	かぼちゃ チンゲン サイ にんじん 切 干大根 たまねぎ グリーンピース	しょうゆ かつお・昆 布だし汁 中華だ しの素 食塩	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 21g 脂質: 11.6g 炭水化物: 83.6g カルシウム: 107mg 食塩相当量: 1.8g	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼ ラチン 大豆牛乳
14	28	肉みそスパゲティ(米粉) キャベツとちくわのマヨドレ和え コンソメスープ(かぶ、ベーコン) みそ汁(だいこん・はくさい)	牛乳 おかか梅ごはん	豚ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 竹輪 ベーコン 調整豆乳 かつお節	スパゲッティ(グルテ ンフリー) 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 米 白いりこま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ねりうめ	水 みりん しょうゆ コンソメ 食塩	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 17g 脂質: 17.7g 炭水化物: 75.9g カルシウム: 83mg 食塩相当量: 1.7g	鶏肉 豚肉 大豆 ご ま牛乳
29	食育 水	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	牛乳 恵方巻	豚肉(もも) ハム 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ マカロ ニ(グルテンフリー)	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい みか ん缶	しょうゆ みりん 食 塩 かつお・昆布だ し汁	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 13.4g 炭水化物: 83.4g カルシウム: 84mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆牛乳
15	水	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	牛乳 マカロニきなこ(米粉)	豚肉(もも) ハム 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ マカロ ニ(グルテンフリー)	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい みか ん缶	しょうゆ みりん 食 塩 かつお・昆布だ し汁	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 13.4g 炭水化物: 83.4g カルシウム: 84mg 食塩相当量: 1.4g	豚肉 大豆牛乳
16	30	ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 汁ビーフン	さば ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 さつま いも マスカットゼ リー ビーフン ごま 油	ねりうめ にんじん ねぎ たまねぎ コ ーン	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 かつお・昆 布だし汁 食塩 中華 だしの素 水	エネルギー: 530kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 13.7g 炭水化物: 83.8g カルシウム: 74mg 食塩相当量: 2g	さば 牛肉 鶏肉 豚 肉 ゼラチン 大豆 ごま牛乳
17	行事食 お正月 金	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	牛乳 ピザ風パン(米粉)	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 なんと 調整豆乳	米 片栗粉 白いり こま 砂糖 米粉パ ン 油	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ リ んご ビーマン	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょう ゆ ケチャップ	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 11.5g 炭水化物: 76.9g カルシウム: 98mg 食塩相当量: 1.9g	りんご 鶏肉 大豆 ごま牛乳
21	火	ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さといも・もやし) バナナ	牛乳 豆乳ヨーグルトスコーン(米粉)	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳 豆乳ヨーグルト (無糖)	米 砂糖 さといも 米粉 油	しょうが だいこん チンゲンサイ にん じん もやし パナナ	しょうゆ 酒 水 し そふりかけ かつお ・昆布だし汁 ベーキ ングパウダー	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 10g 炭水化物: 77.7g カルシウム: 115mg 食塩相当量: 1.5g	バナナ 鶏肉 大豆牛 乳
27	月	ごはん たらの竜田揚げ フロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 ナン(クリームコーン)(米粉)	たら 米みそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳 豆 乳ヨーグルト	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりこま 米粉 砂糖	しょうが フロッコ リー にんじん たま ねぎ ごぼう クリ ームコーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー 食塩	エネルギー: 507kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 11g 炭水化物: 83.7g カルシウム: 122mg 食塩相当量: 1.6g	ゼラチン 大豆 ごま牛 乳
31	特別食 金	彩りごはん タンダーチン(豆乳) キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん)	牛乳 バナナケーキ(米粉)	鶏もも肉 豆乳ヨー グルト(無糖) ベーコ ン 調整豆乳 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんじん コーン に んにく しょうが キャベツ だいこん パセリ粉 パナナ	しょうゆ カレー粉 食塩 ケチャップ 水 コンソメ ベーキング パウダー	エネルギー: 523kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 16.1g 炭水化物: 79g カルシウム: 91mg 食塩相当量: 1.2g	バナナ 鶏肉 豚肉 大豆牛乳





令和7年1月 献立表

アレルギー対応献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	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			
4	18	土	豆乳	ごはん 鶏むねの炒り煮 ポテトサラダ(おから入り) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	豆乳 鮭おにぎり	調整豆乳 鶏むね肉 おから 米みそ(淡色 辛みそ) 鮭ほぐし身	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし汁	Ene. : 465kcal P : 20.7g F : 11.7g C : 73g Ca : 96mg 食塩相当量 : 1.6g
6	20	月	豆乳	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	豆乳 ココアマフィン(米粉)	調整豆乳 豚ひき肉 ハム 豆乳	米 油 砂糖 はるさ め 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン パセリ粉	カレー粉 コンソメ 水 中濃ソース しょう ゆ 食塩 ベーキン グパウダー ココ ア	Ene. : 467kcal P : 16.5g F : 14.7g C : 69.3g Ca : 97mg 食塩相当量 : 0.7g
7	行事食 七草	火	豆乳	七草風ごはん ぶりの照り焼き さといもとにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのき)	豆乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	調整豆乳 ぶり 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 ごま油 白いりご ま さといも 砂糖 Oisixお野菜せんべ い	だいこん かぶ ほう れんそう しょうが にんじん えのきた け りんごジュース 粉かんでん	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし 汁 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 461kcal P : 19.1g F : 16.7g C : 62.9g Ca : 141mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	水	豆乳	ごはん 鶏もものマヨドレ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	豆乳 たこ焼き風おにぎり	調整豆乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 ベーコ ン 竹輪	米 マヨドレ 油 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん クリームコーン あお のり	しょうゆ コンソメ 水 食塩 中濃ソース	Ene. : 506kcal P : 21.4g F : 16.2g C : 71.4g Ca : 133mg 食塩相当量 : 1.3g
9	23	木	豆乳	ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	豆乳 ナポリタン(米粉)	調整豆乳 豚肉(も も) 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) ウイ ンナー	米 砂糖 油 スパ ゲッティ(グルテンフ リー)	たまねぎ しょうが ひじき にんじん は くさい かぼちゃ パ ナナ ピーマン	酢 しょうゆ かつお だし汁 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソー ス コンソメ	Ene. : 513kcal P : 19.8g F : 17.2g C : 72.6g Ca : 114mg 食塩相当量 : 1.3g
10	24	金	豆乳	ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら) マスカットゼリー	豆乳 ホットケーキ(にんじん)(米粉)	調整豆乳 豚肉(も も) 木綿豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 白いり ごま マスカットゼ リー 米粉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベ ツ もやし だいこん にら	しょうゆ みりん か つおだし汁 かつお 昆布だし汁 ベーキ ングパウダー	Ene. : 483kcal P : 19.2g F : 15g C : 69.8g Ca : 151mg 食塩相当量 : 1.4g
11	25	土	豆乳	ごはん 鶏ももとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	豆乳 チャーハン(ハム)	調整豆乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ) ハ ム	米 砂糖 油	かぼちゃ チンゲン サイ にんじん 切 干大根 たまねぎ グリーンピース	しょうゆ かつお・昆 布だし汁 中華だし の素 食塩	Ene. : 471kcal P : 19.8g F : 12.9g C : 71.7g Ca : 115mg 食塩相当量 : 1.6g
14	28	火	豆乳	肉みそスパゲティ(米粉) キャベツとちくわのマヨドレ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	豆乳 おなか梅ごはん	調整豆乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 竹輪 ベーコン か つお節	スパゲッティ(グルテ ンフリー) 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ねりうめ	水 みりん しょうゆ コンソメ 食塩	Ene. : 483kcal P : 17g F : 17.8g C : 65.8g Ca : 97mg 食塩相当量 : 1.6g
15	29	水	豆乳	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	豆乳 マカロニきなこ(米粉)	調整豆乳 豚肉(も も) ハム 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ マカロ ニ(グルテンフリー)	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい みか ん缶	しょうゆ みりん 食 塩 かつお・昆布だし 汁	Ene. : 478kcal P : 19.5g F : 14.4g C : 71.8g Ca : 100mg 食塩相当量 : 1.4g
16	30	木	豆乳	ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	豆乳 汁ビーフン	調整豆乳 さば ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつま いも マスカットゼ リー ビーフン ごま 油	ねりうめ にんじん ねぎ たまねぎ コー ン	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩 中華 だしの素 水	Ene. : 473kcal P : 20.3g F : 14.4g C : 68.9g Ca : 91mg 食塩相当量 : 1.8g
17	行事食 お正月	金	豆乳	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	豆乳 ピザ風パン(米粉)	調整豆乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツナ 水煮缶 なると	米 片栗粉 白いり ごま 砂糖 米粉パ ン 油	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ リ んご ピーマン	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょう ゆ ケチャップ	Ene. : 442kcal P : 17.2g F : 12.9g C : 66.5g Ca : 111mg 食塩相当量 : 1.7g
21		火	豆乳	ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さといも・もやし) バナナ	豆乳 豆乳ヨーグルトスコーン(米粉)	調整豆乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳ヨーグルト(無 糖)	米 砂糖 さといも 米粉 油	しょうが だいこん チンゲンサイ にん じん もやし パナナ ングパウダー	しょうゆ 酒 水 し そふりかけ かつお 昆布だし汁 ベーキ ングパウダー	Ene. : 437kcal P : 18.1g F : 11.8g C : 67.2g Ca : 124mg 食塩相当量 : 1.4g
27		月	豆乳	ごはん たらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	豆乳 ナン(クリームコーン)(米粉)	調整豆乳 たら 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳ヨーグルト	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりごま 米粉 砂糖	しょうが ブロッコ リー にんじん たま ねぎ ごぼう クリー ムコーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー 食塩	Ene. : 469kcal P : 18.9g F : 12.7g C : 71.7g Ca : 128mg 食塩相当量 : 1.4g
31	特別食	金	豆乳	彩りごはん タンドリーチキン(豆乳) キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん)	豆乳 バナナケーキ(米粉)	調整豆乳 鶏もも肉 豆乳ヨーグルト(無 糖) ベーコン 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 米粉	にんじん コーン に んにく しょうが キャベツ だいこん パセリ粉 パナナ	しょうゆ カレー粉 食塩 ケチャップ 水 コンソメ ベーキン グパウダー	Ene. : 481kcal P : 18.3g F : 16.7g C : 68.2g Ca : 107mg 食塩相当量 : 1.1g

給食MEMO		目標値	月平均値
2025年。あけましておめでとうございます。 寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月7日の昼食では”七草風ごはん”を提供予定です。本来の”七草がゆ”には、無病息災を願う想いが込められていると言えます。また、少し遅いですが、17日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができるよう。 今月は食育テーマである「だいこん」をいつもより少し多めに取り入れています。汁物や和え物に入っていたり、切干大根やおろし大根など、姿を変えた大根も取り入れたりしているので、ぜひ探してみてください。「今日はなにかな～」の楽しみの材料になることを願います。 今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆			
Ene.(エネルギー)		475kcal	474kcal
P(タンパク)		19g	19g
F(脂質)		13.2g	14.7g
C(炭水化物)		70.1g	69.3g
Ca(カルシウム)		225mg	115mg
食塩相当量		1.5g	1.4g