



令和7年1月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

	1日		2日		3日		4日		
昼食	<p>絵本メニュー（ラーメン） ノラネコくんたん ラーメンやさん</p> <p>ノラネコさんたちが、ラーメン屋さんをのぞいています。「ニャー、ラーメンのつくりかたをおぼえたい！」さあ、つくろう おいしいラーメン！ノラネコくんたんは、あつというまに、できあがり！かんたん だったね！いつもようにお店に遊び込み、せっせとラーメンを作っていたら、お客さんがやってきました。</p> 		<p>あけましておめでとうございます！ 本年もよろしくお願ひ申し上げます。</p> <p>2025</p> 						<p>ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ) キャベツの海苔和え (キャベツ、しらす、人参、わかめ) みそ汁 (鮭、油揚げ、えのき) ゼリー</p>
午後おやつ							<p>ほたほた焼き 牛乳 エネルギー：502kcal脂質：16.6g たんぱく質：19.9g塩分：1.8g</p>		
日付	6日		7日		8日		9日		
昼食	<p>キーマカレー (豚肉、大豆ミート、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、ハム、きゅうり) わかめスープ (わかめ、白菜、ねぎ) みかんヨーグルト (ヨーグルト、みかん)</p>	<p>豆腐の五目うま煮 (豆腐、豚肉、白菜、玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ) さつま芋のレモン煮 大根とかぶのみそ汁 (大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、鶏肉) りんご</p>	<p>鶏肉のマーマレード焼き 白菜と油揚げのさつと煮 (油揚げ、白菜、人参、しいたけ、ちくわ) すまし汁 (かまぼこ、人参、しめじ) オレンジ</p>	<p>ひじきいり厚焼き卵 (卵、人参、玉ねぎ、かにかま、ひじき) ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、キャベツ) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ、大根、鮭) 芋ぜんざい</p>	<p>三色丼 (鯛フレーク、ほうれん草、卵) きんぴらヤーコン (ヤーコン、人参、ピーマン) お雑煮 (鶏肉、人参、大根、高野豆腐、ごぼう、ねぎ) みかん</p>		<p>鶏肉の甘辛煮 切干大根サラダ (切干大根、ほうれん草、人参) 春雨スープ (春雨、わかめ、玉ねぎ、ベーコン) フルーツ</p>		
午後おやつ	<p>スイートポテト 牛乳 エネルギー：485kcal脂質：13.3g たんぱく質：18.7g塩分：1.8g</p>		<p>きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：514kcal脂質：13.0g たんぱく質：20.6g塩分：0.8g</p>		<p>ドーナツ 牛乳 エネルギー：494kcal脂質：17.0g たんぱく質：19.2g塩分：1.4g</p>		<p>マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：544kcal脂質：15.6g たんぱく質：17.5g塩分：2.0g</p>		
日付	13日		14日		15日		16日		
昼食	<p>成人の日</p> 		<p>煮込みハンバーグ (玉ねぎ、しめじ、えのき、ハンバーグ) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、チーズ、コーン) ブロッコリーのソテー (ツナ、ブロッコリー、卵) 手作りゼリー 麦茶</p>	<p>豚肉と大根のみそ炒め (豚肉、大根、しめじ、人参、いんげん) 青のりれんこん (れんこん、ちくわ) ほうれん草と鮭のすまし汁 (鮭、ほうれん草、かまぼこ) りんご</p>	<p>食パン ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) 白菜のサラダ (白菜、ツナ、コーン、きゅうり) パンキンポタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) オレンジ</p>	<p>アジの塩こうじ焼き さつま芋の天ぷら 冬やさい豚汁 (豚肉、ごぼう、大根、人参、豆腐、ねぎ) バナナ</p>	<p>味噌やきにく (豚肉、玉ねぎ、人参) 小松菜のお浸し (小松菜、もやし) すまし汁 (葉大根、大根、油揚げ) フルーツ</p>		
午後おやつ	<p>お麩ラスク 牛乳 エネルギー：606kcal脂質：20.6g たんぱく質：15.1g塩分：1.7g</p>		<p>コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：522kcal脂質：17.9g たんぱく質：17.6g塩分：1.4g</p>		<p>焼きおにぎり 麦茶 エネルギー：551kcal脂質：14.2g たんぱく質：21.3g塩分：2.8g</p>		<p>みかんマフィン 牛乳 エネルギー：517kcal脂質：13.8g たんぱく質：19.6g塩分：1.1g</p>		
日付	20日		21日		22日		23日		
昼食	<p>マーボー豆腐 (豆腐、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、人参、にら) 春雨のナムル (春雨、もやし、きゅうり、人参) わかめスープ (わかめ、えのき、ねぎ) みかん</p>	<p>絵本メニュー しょうゆラーメン (ラーメン、チャーシュー、ほうれん草、コーン、わかめ、ねぎ) 豆腐シューマイ 豚肉の野菜炒め (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) はっさく</p>	<p>ホキのいそべ揚げ ほうれん草のごま和え (ほうれん草、キャベツ、人参) みそ汁 (わかめ、油揚げ、もやし) いちごのババロア</p>	<p>ミートグラタン (マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参、チーズ、ブロッコリー) 青のりポテト ほうれん草のスープ (ほうれん草、玉ねぎ、コーン) 手作りゼリー</p>	<p>豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) 人参しりしり (人参、ツナ、卵) みそ汁 (ほうれん草、豆腐、ねぎ) りんご</p>	<p>カレー肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース) コーンサラダ (キャベツ、きゅうり、コーン) みそ汁 (鮭、玉ねぎ、小松菜) フルーツ</p>			
午後おやつ	<p>ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：533kcal脂質：18.5g たんぱく質：18.2g塩分：1.9g</p>		<p>菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：476kcal脂質：10.8g たんぱく質：19.4g塩分：2.5g</p>		<p>セサミトースト 麦茶 エネルギー：488kcal脂質：15.2g たんぱく質：19.1g塩分：1.3g</p>		<p>ほたほた焼き 牛乳 エネルギー：597kcal脂質：14.8g たんぱく質：18.7g塩分：1.6g</p>		
日付	27日		28日		29日		30日		
昼食	<p>サハのみそ煮 切干大根の煮物 (油揚げ、切干大根、人参、いんげん、ちくわ) すまし汁 (えのき、かまぼこ、わかめ、ねぎ) はっさく</p>	<p>★明成高校メニュー★ みそカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) コールスローサラダ (キャベツ、きゅうり、コーン、チーズ、ハム) ジョア りんご</p>	<p>カレーピラフのホワイトソースかけ (玉ねぎ、人参、豚肉、グリーンピース、パプリカ) ナゲット ひじきのごまサラダ (ひじき、白菜、きゅうり、人参、ツナ) オニオンスープ 手作りゼリー</p>	<p>さんぎ(北海道のからあげ) ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし) 石狩汁 (鮭、キャベツ、大根、人参、ねぎ) バナナ</p>	<p>ホッケの塩焼き ビーフソテー (ビーフ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) 高野豆腐のみそ汁 (高野豆腐、人参、大根) オレンジ</p>				
午後おやつ	<p>ゼリー せんべい エネルギー：438kcal脂質：12.1g たんぱく質：19.0g塩分：2.5g</p>		<p>クレープ 麦茶 エネルギー：560kcal脂質：17.4g たんぱく質：18.6g塩分：1.9g</p>		<p>さつまいもスティック 牛乳 エネルギー：556kcal脂質：18.1g たんぱく質：14.8g塩分：1.9g</p>		<p>きなこクッキー 牛乳 エネルギー：514kcal脂質：18.9g たんぱく質：18.8g塩分：1.1g</p>		

3歳未満児-エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.9) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児-エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.6)
※()内は給食調理員です。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。