

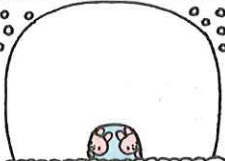





令和7年1月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

		1日		2日		3日		4日	
午前おやつ									りんごジュース
昼食	<p>給本メニュー (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! いつものようにお店に遊び込み、せつせとラーメンを作っていたら、おき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>ごはん 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 (鮎、油揚げ、えのき) ゼリー</p>	<p>ごはん りんごジュース</p>			
午後おやつ									<p>ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー: 414kcal脂質: 11.2g たんぱく質: 15.2g塩分: 1.5g</p>
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日			
午前おやつ	りんごどやさいジュース	カルシウムせんべい 麦茶	クラッカー 麦茶	ビスコ 麦茶	ほりんこ 麦茶	りんごジュース			
昼食	<p>ごはん 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>ごはん 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 みそ汁 (葉大根、大根、かぶ、かぶ菜、鶏肉) りんご</p>	<p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜と油揚げのさっと煮 (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>ごはん 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) みそ汁 (玉ねぎ、大根、鮎) 芋ぜんざい</p>	<p>三色丼 (鯖フレーク、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>ごはん 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: 414kcal脂質: 11.2g たんぱく質: 15.2g塩分: 1.5g</p>	<p>きなこマカロニ 牛乳 エネルギー: 425kcal脂質: 10.5g たんぱく質: 16.4g塩分: 0.8g</p>	<p>ドーナツ 牛乳 エネルギー: 410kcal脂質: 14.3g たんぱく質: 15.5g塩分: 1.4g</p>	<p>マシュマロサンド 牛乳 エネルギー: 477kcal脂質: 14.4g たんぱく質: 14.1g塩分: 1.6g</p>	<p>ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー: 475kcal脂質: 15.2g たんぱく質: 14.9g塩分: 1.9g</p>	<p>豆乳プリン 麦茶 エネルギー: 436kcal脂質: 13.9g たんぱく質: 12.2g塩分: 1.5g</p>			
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日			
午前おやつ		ジョア	ほりんこ 麦茶	ゼリー	ビスコ 麦茶	ヨーグルト			
昼食	<p>成人の日</p> 	<p>ごはん 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>ごはん 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) すまし汁 (鮎、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>ごはん 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>ごはん 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>お勉強スナック 牛乳 エネルギー: 509kcal脂質: 16.9g たんぱく質: 12.3g塩分: 1.4g</p>	<p>コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー: 486kcal脂質: 14.2g たんぱく質: 18.9g塩分: 1.4g</p>	<p>焼きおにぎり 麦茶 エネルギー: 481kcal脂質: 11.2g たんぱく質: 17.3g塩分: 2.2g</p>	<p>みかんマフィン 牛乳 エネルギー: 460kcal脂質: 13.0g たんぱく質: 15.9g塩分: 1.0g</p>	<p>米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー: 477kcal脂質: 17.5g たんぱく質: 18.3g塩分: 1.1g</p>			
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日			
午前おやつ	クラッカー 麦茶	ジョア	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムウエハース 麦茶	ビスコ 麦茶	りんごジュース			
昼食	<p>ごはん 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>給本メニュー 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>ごはん 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Vパロア</p>	<p>ごはん 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 ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、コーン) 手作りゼリー</p>	<p>ごはん 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>ごはん 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) コンソラダ (キャベツ、きゅうり、コーン) みそ汁 (鮎、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: 422kcal脂質: 15.6g たんぱく質: 14.7g塩分: 1.5g</p>	<p>菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー: 450kcal脂質: 8.9g たんぱく質: 20.7g塩分: 2.3g</p>	<p>セサミトースト 麦茶 エネルギー: 471kcal脂質: 16.2g たんぱく質: 18.6g塩分: 1.1g</p>	<p>ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー: 512kcal脂質: 13.5g たんぱく質: 15.4g塩分: 1.4g</p>	<p>焼きいも 牛乳 エネルギー: 441kcal脂質: 15.0g たんぱく質: 16.4g塩分: 1.3g</p>	<p>たい焼き 牛乳 エネルギー: 465kcal脂質: 9.9g たんぱく質: 14.3g塩分: 1.2g</p>			
日付	27日	28日	29日	30日	31日				
午前おやつ	カルシウムせんべい 牛乳	クラッカー 麦茶	星たべよ 麦茶	ヨーグルト	ジョア				
昼食	<p>ごはん サバのみそ煮 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>給本メニュー★ ★明成高校メニュー★ ごはん 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>カレーピラフの雪だるまホワイトソースがけ (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>ごはん 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 (鮎、キャベツ、大根、人参、ねぎ) バナナ</p>	<p>ごはん ホックの塩焼き ピーマンソテー (ピーマン、豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン) 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: 416kcal脂質: 13.0g たんぱく質: 17.8g塩分: 2.0g</p>	<p>クレープ 麦茶 エネルギー: 487kcal脂質: 16.0g たんぱく質: 15.4g塩分: 1.6g</p>	<p>さつまいもスティック 牛乳 エネルギー: 488kcal脂質: 16.5g たんぱく質: 12.1g塩分: 1.4g</p>	<p>きなこクッキー 麦茶 エネルギー: 488kcal脂質: 19.1g たんぱく質: 18.3g塩分: 1.1g</p>	<p>いちごジャムサンド 牛乳 エネルギー: 410kcal脂質: 7.3g たんぱく質: 19.6g塩分: 1.4g</p>				

3歳未満児-エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 18.9g(18.9) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児-エネルギー 653kcal(674) たんぱく質 21.4g(24.4) 脂質 16.2g(15.9) 塩分 1.6g(1.5)
※()内は給食調理日標準値です。 ※給食はこどもも食べたいです。

※都合により一部変更する場合があります。