

令和7年1月予定献立表

以上児

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
食食	キーマカレー (ひき肉、玉ねぎ、人参) ハムサラダ (ハム、ブロッコリー、コーン) コンスープ (コーン、玉ねぎ) ゼリー	サバの味噌煮 豆菜サラダ (大豆、チンゲン菜、キャベツ、カニカマ) 七草風汁 (すずしろ、すずな、はこべら、せり、なすな、ほたけのこ、ごきよう、豆腐) りんご	クリームソースパスタ (玉ねぎ、鶏肉、ほうれん草、コーン) ブロッコリーおかが和え (ブロッコリー、もやし) パフェ (コーンフレーク、ホイップ、みかん)	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) 白菜煮びたし (白菜、蒲鉾) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) バナナ	さわらの照り焼き カブの塩昆布和え (カブ、キャベツ、人参、塩昆布) みそ汁 (高野豆腐、しいたけ、長ねぎ) フルーチェ	
午後おやつ	せんべい 麦茶 エネルギー：459kcal脂質：11.4g たんぱく質：14.1g塩分：1.0g	◎ドロップクッキー 牛乳 エネルギー：528kcal脂質：19.8g たんぱく質：22.1g塩分：1.8g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：520kcal脂質：10.4g たんぱく質：22.2g塩分：1.3g	ビスケット ジョア エネルギー：548kcal脂質：16.2g たんぱく質：21.3g塩分：1.5g	◎りんごマフィン 牛乳 エネルギー：589kcal脂質：16.2g たんぱく質：19.5g塩分：1.9g	
日付	13日	14日★海外メニュー★	15日	16日	17日	18日
食食	成人の日	昆布の佃煮 ぶりの照り焼き 紅白なます (大根、人参、しらす) おしるこ風 (さつまいも) みかん	味噌ラーメン (味噌、もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン) ぎょうざ 中華サラダ (カニカマ、もやし、チンゲン菜) ゼリー	肉じゃが (豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しらたき、しいたけ) チーズ納豆 (チーズ、納豆) かぼちゃの甘煮 バナナ	からあげカレー風味 小松菜のお浸し (小松菜、もやし、カニカマ) もぐちゅんの冬野菜豚汁 (豚肉、ごぼう、大根、長ねぎ、人参) ゼリー	
午後おやつ		おからの実クッキー 麦茶 エネルギー：609kcal脂質：17.6g たんぱく質：19.1g塩分：1.8g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：562kcal脂質：16.9g たんぱく質：20.1g塩分：1.9g	◎ココアちんすこう 麦茶 エネルギー：595kcal脂質：19.6g たんぱく質：24.0g塩分：0.9g	◎キャロットケーキ 麦茶 エネルギー：530kcal脂質：15.5g たんぱく質：20.1g塩分：1.8g	
日付	20日	21日	22日	23日★地産地消★	24日	25日
食食	ハンバーグのクリーム煮 (しめじ、玉ねぎ、人参、グリーンピース) ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参) コンソメスープ (ほうれん草、玉ねぎ、ウィンナー) パイナップル	ホイコーロー (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) わかめのナムル (わかめ、もやし、人参) ビーフソテー (ビーフ、ひき肉、玉ねぎ、ピーマン) バナナ	白身魚フライ 人参しりしり (人参、ツナ) みそ汁 (豆腐、もやし、わかめ) ゼリー	麻婆豆腐 (ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、しいたけ、ネー) ブロッコリーソテー (ブロッコリー、ウィンナー、キャベツ、人参) 大根サラダ (大根、人参、小松菜) りんご	鶏肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ (春雨、チンゲン菜、人参、カニカマ) 具沢山汁 (大根、人参、里芋、海苔、長ねぎ、高野豆腐) みかん	
午後おやつ	◎大学いも 麦茶 エネルギー：529kcal脂質：15.1g たんぱく質：12.4g塩分：1.7g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：537kcal脂質：11.9g たんぱく質：18.5g塩分：1.5g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：518kcal脂質：12.4g たんぱく質：15.3g塩分：1.8g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：550kcal脂質：18.8g たんぱく質：21.0g塩分：1.3g	◎スコーン 牛乳 エネルギー：546kcal脂質：16.8g たんぱく質：21.6g塩分：1.9g	
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
食食	ミートボールマトソース (玉ねぎ、ナス、ピーマン) フライドポテト マカロニスープ (マカロニ、ほうれん草、コーン) みかん	オムライス (鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、卵) ほうれん草ソテー (ほうれん草、ウィンナー、ピーマン、玉ねぎ) きのこスープ (しめじ、えのき、ネー) りんご	すいか親子給食♪ かりん揚げ 海藻サラダ (海藻、胡瓜、人参) ワンドンスープ (ワンドン、玉ねぎ、人参、ネー) 杏に豆腐	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉) シューマイ わかたまスープ (わかめ、えのき、長ねぎ、卵) パイナップル	ポークチャップ (豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 枝豆コーンソテー (枝豆、コーン) みそ汁 (里芋、人参、長ねぎ) りんご	
午後おやつ	◎お鬆ラスク 牛乳 エネルギー：524kcal脂質：20.4g たんぱく質：16.5g塩分：1.3g	◎スノーボール 麦茶 エネルギー：539kcal脂質：19.7g たんぱく質：14.6g塩分：1.7g	たいやき 麦茶 エネルギー：538kcal脂質：15.6g たんぱく質：17.7g塩分：1.5g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：565kcal脂質：20.5g たんぱく質：21.0g塩分：1.7g	◎ジャムサンド 牛乳 エネルギー：558kcal脂質：12.4g たんぱく質：18.8g塩分：1.8g	
日付	1月世界のメニュー【日本】!!					
食食	 <p>今年もよろしく お願い申し上げます</p>					
午後おやつ	<p>今月の世界メニューは私たちが住んでいる、日本です。 日本といえば、【和食】がユネスコ無形文化財に登録されていて、 基本の味のひとつ「うま味」を発見したのも日本と言われています。 お正月に食べるおせち料理は1年の豊作と家族の安全を祈願して食べられます。14日の給食には、こんな意味がこめられています ぶりの照り焼き…立身出世 紅白なます…平和を願う おしるこ風…無病息災 みかん…皆さんのおうち、たんぼほこども園が代々続きますように 意味が分かるかと食べるのが楽しみになりますね♪</p>					

3歳未満児…エネルギー kcal(467) たんぱく質 g(19.8) 脂質 g(13.0) 塩分 g(1.4)
 3歳以上児…エネルギー 535kcal(574) たんぱく質 19.0g(24.4) 脂質 16.3g(15.9) 塩分 1.6g(1.5) ※都合により一部変更する場合があります。
 ※()内は給与栄養目標量です。栄養価にはほんも含まれています。