

令和7年1月予定献立表

未満児

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	りんごと野菜ジュース	ビスコ 麦茶	ゼリー	せんべい 麦茶	ショア	
昼食	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) コーンスープ (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、ほとけのき、ごぼう、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) ブロッコリーおかか和え (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) 白菜煮ひたし (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	◎ドロップクッキー 牛乳	◎わかめおにぎり 麦茶	ビスケット ショア	◎りんごマフィン 牛乳	
エネルギー: 446kcal 脂質: 10.0g	エネルギー: 437kcal 脂質: 17.5g	エネルギー: 465kcal 脂質: 8.1g	エネルギー: 434kcal 脂質: 13.5g	エネルギー: 441kcal 脂質: 12.9g	エネルギー: 441kcal 脂質: 12.9g	
たんばく質: 11.8g 塩分: 1.5g	たんばく質: 16.8g 塩分: 1.4g	たんばく質: 13.3g 塩分: 1.4g	たんばく質: 16.9g 塩分: 1.1g	たんばく質: 20.2g 塩分: 1.6g	たんばく質: 20.2g 塩分: 1.6g	
日付	13日	14日 ★海外メニュー★	15日	16日	17日	18日
午前おやつ		りんごジュース	クラッカー 麦茶	ヨーグルト	ビスコ 牛乳	
昼食	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 (ひき肉、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、しらす、いんげん) 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) もぐらんの冬野菜豚汁 (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	◎メロンパントースト 牛乳	◎ココアちんすこう 麦茶	◎キャロットケーキ 麦茶	
エネルギー: 468kcal 脂質: 11.6g	エネルギー: 429kcal 脂質: 13.6g	エネルギー: 508kcal 脂質: 16.0g	エネルギー: 463kcal 脂質: 15.2g	エネルギー: 463kcal 脂質: 15.2g	エネルギー: 463kcal 脂質: 15.2g	
たんばく質: 14.1g 塩分: 1.2g	たんばく質: 14.6g 塩分: 1.5g	たんばく質: 20.5g 塩分: 0.8g	たんばく質: 15.9g 塩分: 1.5g	たんばく質: 15.9g 塩分: 1.5g	たんばく質: 15.9g 塩分: 1.5g	
日付	20日	21日	22日	23日 ★地産地消★	24日	25日
午前おやつ	ショア	クラッカー 牛乳	せんべい 麦茶	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	
昼食	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、ウインナー) 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、ニラ) ブロッコリーソテー (ブロッコリー、ウインナー、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、餅、油揚げ、長ねぎ、高野豆腐) みかん	
午後おやつ	◎大学いも 麦茶	◎粟めしおにぎり 麦茶	カルシウムウエハース 牛乳	◎コーンフレークおこし 牛乳	◎スコーン 牛乳	
エネルギー: 471kcal 脂質: 12.0g	エネルギー: 490kcal 脂質: 13.9g	エネルギー: 415kcal 脂質: 10.4g	エネルギー: 464kcal 脂質: 17.0g	エネルギー: 475kcal 脂質: 14.2g	エネルギー: 475kcal 脂質: 14.2g	
たんばく質: 14.3g 塩分: 1.5g	たんばく質: 17.5g 塩分: 1.6g	たんばく質: 11.8g 塩分: 1.5g	たんばく質: 17.1g 塩分: 1.2g	たんばく質: 19.2g 塩分: 1.6g	たんばく質: 19.2g 塩分: 1.6g	
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	りんごと野菜ジュース	ゼリー	ヨーグルト	せんべい 麦茶	ゼリー	
昼食	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 (卵、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、餅) ほうれん草ソテー (ほうれん草、ウインナー、ピーマン、玉ねぎ) きのこスープ (しめじ、えのき、ニラ) りんご	すいか輪切りに絡め♪ かりん揚げ 海藻サラダ (海藻、胡瓜、人参) ワナンスープ (ワナン、玉ねぎ、人参、ニラ) 杏仁豆腐	スタミナ納豆 (納豆、ひき肉) シューマイ わかたますスープ (わかめ、えのき、長ねぎ) 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	◎お魅ラスク 牛乳	◎スノーボール 麦茶	たいやき 麦茶	◎かぼちゃクッキー 麦茶	◎ジャムサンド 牛乳	
エネルギー: 439kcal 脂質: 15.5g	エネルギー: 467kcal 脂質: 15.6g	エネルギー: 443kcal 脂質: 11.2g	エネルギー: 450kcal 脂質: 16.9g	エネルギー: 489kcal 脂質: 9.7g	エネルギー: 489kcal 脂質: 9.7g	
たんばく質: 11.1g 塩分: 1.1g	たんばく質: 11.4g 塩分: 1.3g	たんばく質: 13.3g 塩分: 1.4g	たんばく質: 16.6g 塩分: 1.5g	たんばく質: 14.8g 塩分: 1.6g	たんばく質: 14.8g 塩分: 1.6g	
日付	1月世界のメニュー 【 日本 】 !!					
昼食	 <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、たんぼぼこども園が代々続きますように 意味が分かると食べるのが楽しみになりますね♪</p>					
午後おやつ						

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)
※ () 内は給与栄養目標量です。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。