



## 令和7年1月 献 立 表





V NEW YEAR あか 黄 みどり 经互学基品 アレルギー おやつ 2025 午前 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 日曜 昼食 体をつくる 力や体温のもとにな 体の調子を整える 血や肉になる 午後 262 kcal にんにく しょうが 米 油 砂糖 はる たまねぎ にんじん 麦茶 小麦 りんご 8.5 g ドライカレー 鶏肉 豚肉 月春雨サラダ 7.0 g 豚ひき肉 ハム 大豆 さめ トマトピューレ-コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) 42.6 g コーン パセリ粉 クッキー 0.4 g 281 kcal 牛乳 七草風ごはん だいこん かぶ ほ うれんそう しょう が にんじん えの 米 ごま油 白いり 12.4 g りんご 豚肉 ぶり 生揚げ 米 ぶりの照り焼き 8.9 g 火 ごま さといも 砂 大豆 7 さといもとにんじんの煮物 みそ(淡色辛みそ) 40.2 g みそ汁(生揚げ・えのき) きたけ おにぎり 1.3 g 236 kcal 麦茶 食パン 小麦 りんご 13.5 g 牛乳 鶏もも肉 ツ 食パン マヨネーズ 鶏もものマヨ焼き こまつな にんじん 鶏肉 豚肉 油 砂糖 じゃがい 水 ナ水煮缶 ベーコ 8 9.4 g こまつなのツナサラダ クリームコーン 大豆 27.5 g 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン) フルーチェ 1.2 g 283 kcal ゛はん たまねぎ しょうが 小麦 バナナ 麦茶 11.3 g 豚のさっぱり炒め 豚肉(もも)油揚げ ひじき にんじん りんご 鶏肉 6.0 g 9 木 はくさいとひじきの煮物 米みそ(淡色辛み 米 砂糖 油 大豆 はくさい かぼちゃ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 47.8 g バナナ サブレ バナナ 0.9 g 272 kcal ごはん 麦茶 たまねぎ にんじん 肉豆腐 米 砂糖 油 白い 11.0 g 小麦 豚肉 大 豚肉(もも) 木綿豆 えのきたけ キャベ 5.7 g キャベツともやしのごま和え りごま マスカット 10 金 腐 米みそ(淡色辛 豆ごま ツ もやし だいこ みそ汁(だいこん・にら) みそ) 豆乳. ゼリー 45.3 g んにら ビスケット マスカットゼリー 1.1 g 251 kcal 小麦 りんご 麦茶 豚ひき肉 米みそ スパゲティ 油 砂 たまねぎ にんじん 10.8 g 肉みそスパゲティ 鶏肉 豚肉 大 14 火 キャベツとちくわのマヨ和え 9.5 g (淡色辛みそ) 竹 糖 片栗粉 マヨ ᇴ ピーマン キャベツ コンソメスープ(かぶ・ベーコン) 輪 ベーコン かぶ 33.7 g ゼリー 1.0 g ごはん 292 kcal たまねぎ にんじん 牛乳 11.3 g 肉じゃが 豚肉(もも) ハム 小麦 りんご 米 じゃがいも 砂 ごぼう コーン だ 15 水 ごぼうのハムサラダ 米みそ(淡色辛み 6.7 g 豚肉 大豆 糖 油 マヨネーズ いこん はくさい 50.2 g みそ汁(だいこん・はくさい) みかん缶 せんべい ミカン缶 1.0 g 280 kcal ごはん 麦茶 さば 鶏肉 豚肉 ごま さばの梅煮 さば ツナ水煮缶 米 砂糖 油 さつ 11.0 g ねりうめ にんじん 6.4 g 16 木 にんじんのツナ炒め 米みそ(淡色辛み まいも マスカット ねぎ ゼラチン みそ汁(さつまいも・ねぎ) ゼリー 46.6 g そ) ピザトースト マスカットゼリー 1.3 g 250 kcal ごはん 麦茶 たまねぎ あおのり 小麦 りんご 10.0 g 豆腐の松風焼き 鶏ひき肉 木綿豆 片栗粉 白いり だいこん にんじん 鶏肉 大豆ご 米 ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) 17 金 腐 米みそ(淡色辛 4.6 g コーン キャベツ りんご ごま 砂糖 43.4 g みそ) クッキー りんご 0.9 g 262 kcal 麦茶 にんにく しょうが 8.5 g 小麦 りんご ドライカレー 米 油 砂糖 はる たまねぎ にんじん 鶏肉 豚肉 20 月 7.0 g 春雨サラダ 豚ひき肉 ハム 大豆 さめ トマトピューレ・ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) 42.6 g マカロニ コーン パセリ粉 0.4 g きなこ 235 kcal しょうが だいこん 牛乳 鶏のおろし煮 10.6 g 小麦 バナナ 鶏肉 大豆 チンゲンサイ にん 牛鶏もも肉 米み 米 砂糖 さといも チンゲン菜のゆかり和え 2.3 g 21 火 そ(淡色辛みそ) 油 じん もやし バナ みそ汁(さといも・もやし) 45.0 g ホットケ バナナ 1.1 g



## ❷❷❷ 令和7年1月 献 立 表





_	and NEW to							
	*	APPY NEW LEAP	あか	黄	みどり	給与栄養量	アレルギー	おやつ
В	曜	2025 昼食	体をつくる	カや休温のもとにな		エネルギー たんぱく質		午前
22		食パン 鶏もものマヨ焼き 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 鶏もも肉 ツ	食パン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがい も		236 kcal 13.5 g 9.4 g 27.5 g	小麦りんご 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶
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)	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油	たまねぎ しょうが ひじき にんじん はくさい かぼちゃ	1.2 g 283 kcal 11.3 g 6.0 g 47.8 g	小麦 バナナ りんご 鶏肉 大豆	おやき 
L		バナナ ごはん			バナナ	0.9 g		サブレ
24	_	にはん 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	豚肉(もも) 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳		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	11.0 g	小麦 豚肉 大 豆 ごま	麦茶
24						5.7 g 45.3 g 1.1 g		せんべい
27	月	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)	たら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 ごま油 白いり ごま	しょうが ブロッコ リー にんじん た まねぎ ごぼう	231 kcal 10.2 g 4.6 g	小麦ごま	麦茶
						38.5 g 1.0 g		クッキー
28	火	肉みそスパゲティ く キャベツとちくわのマヨ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 竹 輪 ベーコン	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ	251 kcal 10.8 g 9.5 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大 豆	牛乳
						33.7 g 1.0 g		おにぎり
29	水	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ)	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	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	292 kcal 11.3 g 6.7 g	小麦 りんご 豚肉 大豆	麦茶
						50.2 g 1.0 g		フルーチェ
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	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	ねりうめ にんじん ねぎ	280 kcal 11.0 g 6.4 g	さば 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン	麦茶
						46.6 g 1.3 g		サブレ
31	金	彩りごはん タンドリーチキン 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)		米 油 じゃがいも 砂糖	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	238 kcal 10.5 g 6.1 g	小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大 豆	麦茶
						38.3 g 0.8 g		ビスケット

給与栄養目標量	当月平均給与栄養量							
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物 g	塩分g			
475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	258 kcal	19.0 g	6.1 g	41.9 g	1.0 g			

## 給食MEMO

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います。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ますように。 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い申し上げます。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆





