



# 令和7年1月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 土	スパゲッティミートソース わかめスープ パン缶 麦茶	麦茶 乳児用お菓子	スパゲッティ/バター 米サラダ油/薄力粉 三温糖/お菓子	豚肉/粉チーズ/わか め	玉ねぎ/にんじん/に んにく/とうもろこし /パン缶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.6 g
		麦茶 お菓子				
6 月	ご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ	麦茶 ビスケット	精白米/強化米/パン 粉/スパゲッティ/米 サラダ油/ごま/コッ ペパン	豚肉/牛乳/たまご/ わかめ/ハム/ベー コン/クリーム	玉ねぎ/きゅうり/ キャベツ/にんじん/ もも缶	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 フルーツサンド				
7 火	ご飯 ぶりの照り焼き 納豆和え みそ汁	麦茶 b	精白米/強化米/強力 粉/薄力粉/三温糖/ 米サラダ油	ぶり/納豆/みそ/牛 乳/ウィンナー	こまつな/ほうれんそ う/かぼちゃ/ねぎ/ えのきたけ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 ウィンナーまん				
8 水	食パン ジャム 鶏のからあげ キャベツサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 ウエハース	食パン/ジャム/かた くり粉/米白絞油/三 温糖/精白米/強化米 /ごま	鶏肉/ベーコン/牛乳 /脱脂粉乳/鮭フレー ク	しょうが/にんにく/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/かぶ/かぶ の葉/玉ねぎ/コー ン缶/パセリ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
		麦茶 おにぎり				
9 木	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのマヨごま和え 五目汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/三温 糖/マヨネーズ/ごま /フライドポテト/米 白絞油	さば/みそ/豆腐/わ かめ/油揚げ/牛乳	しょうが/れんこん/ こまつな/コーン缶/ にんじん/だいこん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 30.5 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 フライドポテト				
10 金	ご飯 松風焼き もやしときゅうりの和え物 すまし汁	牛乳 かぼちゃポーロ	精白米/強化米/パン 粉/ごま/三温糖/ご ま油/米サラダ油/焼 きふ/お菓子	鶏肉/たまご/牛乳/ みそ/豆腐/あずき	にんじん/玉ねぎ/ しょうが/もやし/ きゅうり/ほうれんそ う/ねぎ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 白玉麩ぜんざい お菓子				
11 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳幼児お菓子	うどん/じゃがいも/ 三温糖/食パン/チ ョコレートクリーム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/パ ナナ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 チョコパン				
<h2>成人の日</h2>						
14 火	ご飯 さけのレモン醤油焼き ごま和え さつま汁	牛乳 クラッカー	精白米/強化米/三温 糖/ごま/ホットケ ーキミックス/米白絞 油	さけ/油揚げ/鶏肉/ みそ/牛乳/脱脂粉乳 /たまご/豆腐	レモン/もやし/にん じん/ほうれんそう/ だいこん/ごぼう/ね ぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 豆腐ドーナツ				
15 水	ロールパン コロケ ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	牛乳 せんべい	ロールパン/じゃがい も/米サラダ油/薄力 粉/パン粉/米白絞油 /三温糖/バター	豚肉/ひじき/たまご /かつお節/ベーコン /わかめ/牛乳/脱脂 粉乳/チーズ	玉ねぎ/にんじん/グ リンピース/ブロッ コリー/はくさい	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 30.5 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 チーズマフィン				
16 木	ご飯 魚の鍋照り キャベツの塩こんぶ和え はるさめスープ	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/三温 糖/かたくり粉/米白 絞油/ごま/ごま油/ はるさめ/食パン/パ ター/グラニュー糖/ 薄力粉	かじき/塩昆布/豆腐 /牛乳	しょうが/キャベツ/ きゅうり/こまつな/ にんじん/玉ねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳 メロンパントースト				
17 金	麦ご飯 ポークカレー 切り干し大根のナムル みかん	牛乳 せんべい	精白米/押麦/じゃが いも/米サラダ油/三 温糖/ごま油/青りん ごゼリー/お菓子	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/切干しだ いこん/ほうれんそう /みかん	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 青りんごゼリー お菓子				
18 土	スパゲッティミートソース わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ/バター 米サラダ油/薄力粉 /三温糖/コッペパン /ジャム	豚肉/粉チーズ/わか め/牛乳	玉ねぎ/にんじん/に んにく/コーン缶/パ ナナ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
		麦茶 ジャムサンド				
20 月	ご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/パン 粉/スパゲッティ/米 サラダ油/ごま/コッ ペパン	豚肉/牛乳/たまご/ わかめ/ハム/ベー コン/クリーム	玉ねぎ/きゅうり/ キャベツ/にんじん/ もも缶	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 27.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 フルーツサンド				
21 火	ご飯 ぶりの照り焼き 納豆和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト	精白米/強化米/強力 粉/薄力粉/三温糖/ 米サラダ油	ぶり/納豆/みそ/牛 乳/ウィンナー	こまつな/ほうれんそ う/かぼちゃ/ねぎ/ えのきたけ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 ウィンナーまん				

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22 水	食パン ジャム 鶏のからあげ キャベツサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 ウエハース	食パン/ジャム/かた くり粉/米絞油/三温 糖/精白米/強化米 /ごま	鶏肉/ベーコン/牛乳 /脱脂粉乳/鮭フレー ク	しょうが/にんにく/ キャベツ/きゅうり/ にんじん/かぶ/かぶ の葉/玉ねぎ/コー ン缶/パセリ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
		麦茶 おにぎり				
23 木	ご飯 さばのみそ煮 れんこんのマヨごま和え 五目汁	牛乳 せんべい	精白米/強化米/三温 糖/マヨネーズ/ごま /フライドポテト/米 白絞油	さば/みそ/豆腐/わ かめ/油揚げ/牛乳	しょうが/れんこん/ こまつな/コーン缶/ にんじん/だいこん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 30.5 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 フライドポテト				
24 金	ご飯 松風焼き もやしときゅうりの和え物 すまし汁	牛乳 かぼちゃポーロ	精白米/強化米/パン 粉/ごま/三温糖/ご ま油/米サラダ油/ブ リン/お菓子	鶏肉/たまご/牛乳/ みそ/豆腐	にんじん/玉ねぎ/ しょうが/もやし/ きゅうり/ほうれんそ う/ねぎ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 プリン お菓子				
25 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん/じゃがいも/ 三温糖/食パン/チ ョコレートクリーム	豚肉/牛乳	玉ねぎ/にんじん/パ ナナ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 チョコパン				
27 月	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりの中華和え みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/三温 糖/米サラダ油/ごま 油/さつまいも/パ ター	豚肉/油揚げ/みそ/ 牛乳/脱脂粉乳/たま ご	玉ねぎ/しょうが/ きゅうり/だいこん/ こまつな	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 スイートポテト				
28 火	ご飯 さけのレモン醤油焼き ごま和え さつま汁	牛乳 クラッカー	精白米/強化米/三温 糖/ごま/ホットケ ーキミックス/米白絞 油	さけ/油揚げ/鶏肉/ みそ/牛乳/脱脂粉乳 /たまご/豆腐	レモン/もやし/にん じん/ほうれんそう/ だいこん/ごぼう/ね ぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 豆腐ドーナツ				
29 水	ロールパン コロケ ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ	牛乳 せんべい	ロールパン/じゃがい も/米サラダ油/薄力 粉/パン粉/米白絞油 /三温糖/バター	豚肉/ひじき/たまご /かつお節/ベーコン /わかめ/牛乳/脱脂 粉乳/チーズ	玉ねぎ/にんじん/グ リンピース/ブロッ コリー/はくさい	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 30.5 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 チーズマフィン				
30 木	ご飯 魚の鍋照り キャベツの塩こんぶ和え はるさめスープ	牛乳 ビスケット	精白米/強化米/三温 糖/かたくり粉/米白 絞油/ごま/ごま油/ はるさめ/食パン/パ ター/グラニュー糖/ 薄力粉	かじき/塩昆布/豆腐 /牛乳	しょうが/キャベツ/ きゅうり/こまつな/ にんじん/玉ねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
		牛乳 メロンパントースト				
31 金	麦ご飯 ポークカレー 切り干し大根のナムル みかん	牛乳 せんべい	精白米/押麦/じゃが いも/米サラダ油/三 温糖/ごま油/青りん ごゼリー/お菓子	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/グ リンピース/切干しだ いこん/ほうれんそう /みかん	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 青りんごゼリー お菓子				

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。  
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「れんこんのマヨごま和え」です。  
歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、よく噛んで食べましょう。