

令和7年 1月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/プレーンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/バナナ	牛乳 お菓子	21 火	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 野菜のおかか和え すまし汁(わかめ・大根)	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/花枝/乾燥わかめ/りしりこんぶ(煮干し)/普通牛乳/しらす干し/あおのり(煮干し)	にんにく/グリーンピース/小松菜/もやし/キャベツ/大根	牛乳 カルシウムラスク
6 月	麦ご飯 サバの味噌煮 大根の甘酢漬け すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/砂糖/切麩/さつまいも	まさば(生)/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/白ねぎ/大根/りんご	牛乳 りんごのきんとん	22 水	中華丼 中華ピクルス 豆腐とわかめのスープ オレンジ	七分米/ごま油/砂糖/片栗粉	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/牛乳/スキムミルク/調製豆乳/きな粉	しょうが/にんにく/にんにく/玉葱/白菜/もやし/小松菜/グリーンピース/きゅうり/大根/チンゲンサイ/パプリカ/オリーブ	牛乳 ココアくずもち
7 火	ツナトマトスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ	スパゲティ(乾)/食塩不使用バター/サラダ油/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/七分米	ツナ缶/バルメザンチーズ/たべる小魚	にんにく/玉葱/にんにく/ぶなしめじ/トマト缶/ホール/スイートコーン缶/キャベツ/せり(茎葉、生)/なずな(葉、生)/大根/かぶ(根、皮つき、生)	麦茶 七草粥 食べる煮干し	23 木	カレーうどん 3色ピクルス バナナ	うどん(ゆで)/サラダ油/片栗粉/砂糖/七分米	豚大型もも(脂身付、生)/油揚げ/焼きちくわ	にんにく/玉葱/白菜/グリーンピース/きゅうり/大根/レモン汁/バナナ/赤ピーマン/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
8 水	麦ご飯 松かさ焼き 紅白なます すまし汁(小松菜・麩)	七分米/押麦/ごま/砂糖/切麩	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(煮干し)/乾燥わかめ/普通牛乳/きな粉	にんにく/えのきたけ/白ねぎ/しょうが/大根/ゆず(果皮、生)/ゆず(果汁、生)/小松菜/バナナ	牛乳 安倍川バナナ	24 金	麦ご飯 塩麩の和風ミートロフ フレッシュサラダ 豆乳コンソープ	七分米/押麦/パン粉/砂糖/サラダ油/じゃがいも/小麦粉	鶏ひき肉/木綿豆腐/干ひじき/スキムミルク/調製豆乳/普通牛乳	玉葱/にんにく/スイートコーン缶/グリーンピース/キャベツ/もやし/きゅうり/小松菜/クリームコーン缶	牛乳 ポテトフライ
9 木	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツ豆腐かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワンタンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調製豆乳/スキムミルク/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんにく/えのきたけ/にんにく/小松菜/みかん缶詰	牛乳 ココアスコーン	25 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/ら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
10 金	お弁当の日	七分米/砂糖/ごま(乾)	味噌		麦茶 五平餅	27 月	麦ご飯 ししやもフライ 鉄骨サラダ 味噌汁(小松菜・大根)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/マヨネーズ/ごま油/マカロニ(乾)/砂糖	ししやも/あおのり(煮干し)/スキムミルク/干ひじき/大豆/油揚げ/味噌/普通牛乳/きな粉	きゅうり/にんにく/スイートコーン缶/小松菜/大根	牛乳 マカロニきな粉
11 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらす/砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/オリーブ	牛乳 お菓子	28 火	チキンカレー 特バツの味噌和え バナナヨーグルト	七分米/じゃがいも/有塩バター/サラダ油/マヨネーズ/砂糖	大豆/鶏むね(皮付、生)/焼き竹輪/味噌/プレーンヨーグルト/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	にんにく/しょうが/玉葱/にんにく/キャベツ/いんげん/バナナ/レモン汁	牛乳 ココアプリン
14 火	麦ご飯 鮭のカラフルオープン焼き 野菜のレモン和え すまし汁(豆腐・エキ・油揚げ)	七分米/押麦/マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/砂糖	鰹鮭/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/スキムミルク/味噌	玉葱/ぶなしめじ/ピーマン/赤ピーマン/キャベツ/もやし/にんにく/小松菜/レモン汁/えのきたけ	牛乳 みそポテト	29 水	麦ご飯 変わりがんとどき カムカムサラダ すまし汁(エキ・小松菜)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/じゃがいも	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/普通牛乳	白ねぎ/にんにく/切干大根/もやし/えのきたけ/小松菜	牛乳 みたらし羊もち
15 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 野菜のしょうが和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/小麦粉/食塩不使用バター	豚レバー(生)/花枝/生揚げ/味噌/普通牛乳/調製豆乳	しょうが/にんにく/小松菜/もやし/キャベツ/なめこ(生)/レモン汁/レーズン	牛乳 レモン甘食	30 木	あんかけやきそば 中華きゅうり 中華スープ	蒸し中華めん/片栗粉/砂糖/ごま油/ごま/七分米	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/ウィンナー/プロセスチーズ/牛乳	にんにく/もやし/キャベツ/ピーマン/赤ピーマン/玉葱/きゅうり/小松菜/白ねぎ/トマト缶/ホール	牛乳 トマトチーズリゾット
16 木	味噌パーティーおにぎり きゅうりの甘酢漬け 豚汁 みかん	七分米/砂糖/ごま油/ごま/小麦粉/食塩不使用バター	しろさげ(生)/ツナ缶/味噌/プロセスチーズ/しらす干し/豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/油揚げ/普通牛乳/スキムミルク	小松菜/きゅうり/レモン汁/大根/こねぎ/にんにく/ごぼう/ぶなしめじ/みかん	牛乳 味噌クッキー	31 金	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 納豆と小松菜の和え物 味噌汁(特バツ・じゃが芋)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま/ごま油/じゃがいも/さつまいも/グラニュー糖/食塩不使用バター	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/糸引き納豆/干ひじき/味噌/普通牛乳	しょうが/にんにく/小松菜/切干大根/キャベツ	牛乳 スイートポテト
17 金	にんにくピラフ 塩からあげ マカロニサラダ 野菜のスープ ブルー	七分米/押麦/有塩バター/小麦粉/片栗粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/ホットケーキミックス/食塩不使用バター/砂糖	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳/スキムミルク/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	にんにく/スイートコーン缶/にんにく/きゅうり/玉葱/レモン汁/キャベツ/エリンギ(生)/ブルー(乾)/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ						
18 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんにく/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子						
20 月	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/さつまいも/しらす/片栗粉/ホットケーキミックス/砂糖/さつまいも	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(煮干し)/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/普通牛乳	にんにく/白ねぎ/かぶ/まいたけ/しょうが	牛乳 さつま芋の味噌蒸しパン						

給食室だより

明けましておめでとうございます。
 年末年始で疲れた胃を整えるためや、厄除けのために7日(火)は「七草粥」をいただきます。
 14日(火)に去年の2月にくじやく組が仕込んだ味噌の味噌開きをして、出来立ての味噌の香りを楽しみます。おやつはその味噌を使って味噌ポテトにします。さらに16日(木)にはくじやく組、ぺんぎん組、はくちよう組で味噌パーティーを開きます！給食では豚汁に、おやつでもクッキーに使います。いつも口に入っている味噌との味や香りの違いを感じてもらい、ご家庭でもどんな味だったか感想を聞いてください！
 これからが寒さの本番ですので、体を温めてくれる冬野菜や肉・魚・大豆製品などの良質たんぱく質を多く使用した献立にしてみました。今年もみんな笑顔いっぱい給食を食べてね！



・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)

・乳児は午前のおやつに牛乳がです。

・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	459	19.9	14.1	315	1.5
幼児 (3.4.5歳)	516	20.5	15.7	237	1.5