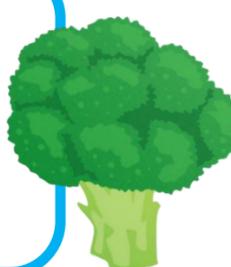


令和7年1月献立表

からまつ保育園

日にち	1月の旬食材						
曜日	今月のチャレンジ食材は「ブロッコリー」です!						
給食			野菜: キャベツ、大根、にんじん、ほうれん草、白菜、ごぼう、れんこん、ブロッコリー、かぶ 果物: りんご、みかん、いちご 魚介類: さわら、たら、ぶり				
おやつ			1 水	2 木	3 金	4 土	
エネルギー						おせんべい ツナコーンスパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ カルピス寒天	
延長食						プリン 麦茶 乳児 382 幼児 478	
日にち	6	7	8	9	10	11	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	食パン お雑煮風うどん かまぼこ 田作り 紅白なます いちご寒天	にんじん 七草粥 松風焼き かぶとにんじんの浅漬け 車麩の味噌汁 オレンジ寒天	きゅうり 食パン ジャム ささみのピカタ にんじンドレッシングサラダ ブロッコリーとカリフラワーのシチュー みかん	食パン ビビンバ 切り干しパンバンジー くずし豆腐のスープ ヨーグルト(つき組:牛乳)	にんじん 外国メニュー ~ロシア~  	クッキー タンメン ちくわのサラダ グレープ寒天	
おやつ	チーズいもち 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	スイートポテト ミルク	豆乳小豆ぜんざい おかき 麦茶	コーンフレーク 麦茶		
エネルギー	乳児 318 幼児 397	乳児 416 幼児 524	乳児 470 幼児 597	乳児 406 幼児 526	乳児 456 幼児 600	乳児 389 幼児 489	
延長食	お麩ラスク	チーズクラッカーサンド	じゃがいももち	マカロニきなこ	ヨーグルト	おせんべい	
日にち	13	14	15	16	17	18	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	成人の日		きゅうり にんじん	食パン 野菜ほうとう とり天 きんぴらごぼう ミルク寒天	きゅうり 胚芽米 たくあん 鮭の夕焼け小焼き ブロッコリーの三色おからサラダ 白菜の味噌汁 ヨーグルト(つき組:牛乳)	ビスケット 焼きそば 高野豆腐と鶏肉のうま煮 中華風かき玉汁 アップル寒天	
おやつ			ちゃんぽんうどん 麦茶	スティック大学芋 麦茶	りんごのマフィン ミルク	サモサ ミルク 青のりじゃがバター 麦茶	
エネルギー			乳児 398 幼児 546	乳児 390 幼児 505	乳児 440 幼児 589	乳児 414 幼児 560	
延長食			じゃがいももち	ジャムクラッカーサンド	ヨーグルト	お麩ラスク クッキー	
日にち	20	21	22	23	24	25	
曜日	月	火	水	木	金	土	
給食	きゅうり	にんじん	食パン カレーライス さっぱりサラダ かりかりベーコンとかぶのスープ ヨーグルト(つき組:牛乳)	きゅうり 照り焼きバーガー フライドポテト にんじんといんげんのグラッセ ハムのミルクスープ 1月のバースディケーキ	にんじん 胚芽米 ふりかけ さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 塩ちゃんこ カルピス寒天	おせんべい きのこのクリームパスタ ニース風サラダ 小松菜のスープ オレンジ寒天	
おやつ	豆乳チーズケーキ 麦茶	ピザトースト ミルク	アンザックビスケット ミルク	にゅう麺 麦茶	チヂミ 麦茶	クリームパン 麦茶	
エネルギー	乳児 430 幼児 542	乳児 403 幼児 506	乳児 455 幼児 584	乳児 457 幼児 589	乳児 399 幼児 505	乳児 421 幼児 535	
延長食	マカロニきなこ	チーズクラッカーサンド	お麩ラスク	ヨーグルト	じゃがいももち	ビスケット	
日にち	27	28	29	30	31		
曜日	月	火	水	木	金		
給食	きゅうり カゲツ井 にんじんしりしり わかめ中華汁 みかん	食パン 胚芽米 フィッシュシチュー キャベツと玉子のごまだれサラダ 千切り野菜の具だくさんスープ フルーツポンチ	にんじん スパゲティミートソース ブロッコリーのフレンチサラダ ほうれん草のスープ カルピス寒天	きゅうり クロックムッシュ ツナマカロニサラダ トマト ちくわの豆乳チャウダー ヨーグルト(つき組:牛乳)	食パン 胚芽米 はんぺんフライ ブロッコリー 呉汁 アップル寒天		
おやつ	焼きビーフン 麦茶	季節のタルト ミルク	いもフライ ミルク	クリームあんみつ 麦茶	むらすずめ 麦茶		
エネルギー	乳児 368 幼児 540	乳児 455 幼児 577	乳児 392 幼児 514	乳児 376 幼児 521	乳児 375 幼児 520		
延長食	ジャムクラッカーサンド	じゃがいももち	お麩ラスク	チーズクラッカーサンド	ヨーグルト		

栄養価 乳児 エネルギー: 416kcal、たんぱく質: 18.3g、脂質: 15.2g、食塩相当量: 1.7g、カルシウム: 182mg
 (1か月平均) 幼児 エネルギー: 521kcal、たんぱく質: 22.3g、脂質: 19.7g、食塩相当量: 2.1g、カルシウム: 199mg