

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
延長食						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
日にち	6	7	8	9	10	11
曜日	月	火	水	木	金	土
給食	食パン	にんじん	きゅうり	食パン	にんじん	クッキー
おやつ	お雑煮風うどん かまぼこ 田作り 紅白なます いちご寒天	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	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	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)	外国メニュー ~ロシア~  	タンメン ちくわのサラダ グレープ寒天
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	大人の日	チャーハン 菊花しゅうまい ほうれん草の中華サラダ ごぼうと長ねぎの生姜スープ みかん	きゅうり	にんじん	食パン	きゅうり
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	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)	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
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	乳児 358 幼児 459
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	きゅうり	にんじん	おせんべい
おやつ	ツナ丼 にらともやしの和え物 さつまいも豚汁 いちご	からまつラーメン ブロッコリーとウインナーのソテー グレープ寒天	カレーライス さつぱりサラダ 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)	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	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	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
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	食パン	にんじん	きゅうり	食パン	
おやつ	カゲツ井 にんじんしりしり わかめ中華汁 みかん	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	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	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)	胚芽米 はんぺんフライ ブロッコリー 呉汁 アップル寒天	
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