

2025年1月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
6	月	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(りんごうらごし)	レーズン蒸しパン 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 小麦粉 豆乳	玉葱 人参 わかめ レーズン いんげん	エネルギー: 485kcal タンパク: 16.6g 脂質: 7.7g
7	火	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ かぼちゃサラダ 果物(みかん)	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 マーメレード 油 小麦粉 砂糖 豆乳	ほうれん草 玉葱 えのき かぼちゃ みかん	エネルギー: 487kcal タンパク: 18.9g 脂質: 9.7g
8	水	煮込みうどん れんこんきんぴら 果物(バナナ)	わかめオニギリ 牛乳	鶏もも肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 米	ほうれん草 長葱 れんこん 人参 パナ わかめ	エネルギー: 408kcal タンパク: 15g 脂質: 9.1g
9	木	ご飯 チキンカレー ツナサラダ 果物(りんごうらごし)	プリンカaramelソースがけ 菓子 牛乳	鶏もも肉 まぐろ 牛乳	米 じゃが芋 油 豆乳 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー	エネルギー: 459kcal タンパク: 16.7g 脂質: 10.8g
10	金	ご飯 魚の照り焼き(さば) ごま和え さつまいものみそ汁 果物(みかん)	お汁粉 牛乳	さば みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 白ごま あん	玉葱 しめじ キャベツ 人参 みかん	エネルギー: 540kcal タンパク: 17.1g 脂質: 18.6g
11	⊕	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	フルーツゼリー 菓子 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー	玉葱 人参 チンゲン菜 いんげん わかめ バナナ	エネルギー: 442kcal タンパク: 16.6g 脂質: 11.2g
14	火	ご飯 ポークチャップ 豆腐スープ 果物(りんごうらごし)	ごま付きクッキー 牛乳	豚肩肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 白ごま	玉葱 ピーマン マツ シュルーム 人参 小松菜	エネルギー: 516kcal タンパク: 15.2g 脂質: 18.7g
15	水	ご飯 白身魚カレーニエル 野菜スープ マカロニサラダ 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	たら 牛乳	米 小麦粉 油 マカロ ニ(乾) さつまいも 砂 糖 豆乳	キャベツ わかめ コ ン きゅうり 人参 バナナ	エネルギー: 449kcal タンパク: 17.3g 脂質: 8.2g
16	木	ご飯 焼き豆腐の五目煮 なめこ汁 果物(みかん)	カルシウムヨーグルト 菓子 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 せんべい	人参 小松菜 玉葱 しめじ なめこ だいこ ん わかめ みかん	エネルギー: 393kcal タンパク: 17.1g 脂質: 9g
17	金	ご飯 鶏の照り焼き 白菜のみそ汁 ごま和え 果物(バナナ)	いちごジャムサンド 牛 乳	鶏もも肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 白ごま 食パン いちごジャム	玉葱 わかめ はくさい ほうれん草 キャベツ 人参 パナナ	エネルギー: 496kcal タンパク: 21.3g 脂質: 10.8g
18	⊕	焼きうどん わかめスープ 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト せんべい 牛乳	豚もも 削り節 ヨーグ ルト 牛乳	うどん 油 ごま油 せんべい	人参 玉葱 キャベツ 青のり わかめ コーン パナナ	エネルギー: 330kcal タンパク: 15.1g 脂質: 10g
20	月	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(りんごうらごし)	レーズン蒸しパン 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 小麦粉 豆乳	玉葱 人参 わかめ レーズン いんげん	エネルギー: 485kcal タンパク: 16.6g 脂質: 7.7g
21	火	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ かぼちゃサラダ 果物(みかん)	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 マーメレード 油 小麦粉 砂糖 豆乳	ほうれん草 玉葱 え のき かぼちゃ みかん	エネルギー: 487kcal タンパク: 18.9g 脂質: 9.7g
22	水	煮込みうどん れんこんきんぴら 果物(バナナ)	わかめオニギリ 牛乳	鶏もも肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 米	ほうれん草 長葱 れんこん 人参 パナ わかめ	エネルギー: 408kcal タンパク: 15.0g 脂質: 9.1g
23	木	ご飯 チキンカレー ツナサラダ 果物(りんごうらごし)	プリンカaramelソースがけ 菓子 牛乳	鶏もも肉 まぐろ 牛乳	米 じゃが芋 油 豆乳 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー	エネルギー: 459kcal タンパク: 16.7g 脂質: 10.8g
24	金	ご飯 魚の照り焼き(さば) ごま和え さつまいものみそ汁 果物(みかん)	お汁粉 牛乳	さば みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも 白ごま あん	玉葱 しめじ キャベツ 人参 みかん	エネルギー: 540kcal タンパク: 17.1g 脂質: 18.6g
25	⊕	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	フルーツゼリー 菓子 牛乳	豚もも みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 オレンジゼリー	玉葱 人参 チンゲン菜 いんげん わかめ バナナ	エネルギー: 442kcal タンパク: 16.6g 脂質: 11.2g
27	月	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ れんこんきんぴら 果物(みかん)	わかめオニギリ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 マーメレード 油 ごま 砂糖	ほうれん草 玉葱 え のき れんこん 人参 みかん わかめ	エネルギー: 488kcal タンパク: 19.2g 脂質: 10.1g
28	火	ご飯 ポークチャップ 豆腐スープ 果物(りんごうらごし)	ごま付きクッキー 牛乳	豚肩肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 白ごま	玉葱 ピーマン マツ シュルーム 人参 小松菜	エネルギー: 516kcal タンパク: 15.2g 脂質: 18.7g
29	水	ご飯 白身魚カレーニエル 野菜スープ マカロニサラダ 果物(バナナ)	スイートポテト 牛乳	たら 牛乳	米 小麦粉 油 マカロ ニ(乾) さつまいも 砂 糖 豆乳	キャベツ わかめ コ ン きゅうり 人参 パ ナナ	エネルギー: 449kcal タンパク: 17.3g 脂質: 8.2g
30	木	ご飯 焼き豆腐の五目煮 なめこ汁 果物(みかん)	カルシウムヨーグルト 菓子 牛乳	焼き豆腐 豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 せんべい	人参 小松菜 玉葱 しめじ なめこ だいこ ん わかめ みかん	エネルギー: 393kcal タンパク: 17.1g 脂質: 9g
31	金	ご飯 鶏の照り焼き 白菜のみそ汁 ごま和え 果物(バナナ)	いちごジャムサンド 牛乳	鶏もも肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 白ごま 食パン いちごジャム	玉葱 わかめ はくさい ほうれん草 キャベツ 人参 パナナ	エネルギー: 496kcal タンパク: 21.3g 脂質: 10.8g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子和麦茶を提供します。



1月栄養給与量
エネルギー: 521kcal
タンパク: 18.1g
脂質: 12.4g
塩分: 1.4g