

2025年 1月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべて ことしも げんきに あそぼうね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分
月	13	★キーマカレー もやしときゅうりのすのもの みかん	豚挽肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり みかん	カレールウ ケチャップ しょうゆ 酢 塩	464kcal 21.9g
	27	午後おやつ ぎゅうにゅう なつとうのかきあげ	牛乳 納豆 かつお節 しらす	小麦粉 油	長ねぎ コーン缶	塩	19.5g 1.7g
火	14	やきどうふとやさしいにつけ ほうれんそうのおかかあえ	焼き豆腐 豚挽肉 かつお節	三温糖 片栗粉	人参 白菜 生椎茸 ほうれん草	しょうゆ 白滝 しょうゆ	371kcal 17.5g
	28	★さつまいものみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	油揚げ 味噌 ヨーグルト 小魚	さつまいも おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	12.2g 2.0g
水	1	ぶりのみそやき	ブリ 味噌	三温糖			451kcal
	15	こうはくなます とうふのスープ みかん	絹豆腐	三温糖	人参 大根 玉葱 えのき茸 小松菜	酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	22.6g 13.8g
木	2	やきとりどん	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	393kcal
	16	はくさいとこまつなのごまあえ 30 だいこんのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	油揚げ 味噌 牛乳	白すりごま おかし	白菜 小松菜 大根 玉葱 しめじ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し	20.0g 16.1g 1.9g
金	3	メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	マヨドレ しょうゆ	359kcal
	17	かぶときゅうりのこんぶあえ 31 はくさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ みかん	油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	白玉粉 油	かぶ きゅうり 白菜 えのき茸 みかん	塩 昆布 昆布 煮干し ワカメ 塩	19.3g 14.4g 1.7g
土	18	そぼろどん (ご飯持参) フロッコリーのマヨあえ たまねぎのスープ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏挽肉 牛乳	三温糖 おかし	人参 玉葱 フロッコリー 玉葱 えのき茸 小松菜	しょうゆ マヨドレ 昆布 鯉節 塩	352kcal 14.5g 14.7g 0.8g
	6	スパゲティミートソース 20 キャベツときゅうりのサラダ チンゲンサイのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	豚挽肉 牛乳	スパゲティ さつまいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン缶 チンゲン菜 玉葱 えのき茸 パイン缶 りんご	ケチャップ 塩 マヨドレ 酢 昆布 鯉節 塩	425kcal 16.0g 13.8g 1.5g
火	7	メルルーサにつけ じゃこサラダ なめこじる	メルルーサ じゃこ 絹豆腐 味噌	三温糖 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり なめこ 長ねぎ 七草 りんご	しょうゆ しょうゆ 酢 昆布 煮干し ワカメ 塩	441kcal 24.3g 15.3g 2.2g
	21	午後おやつ 7日: ぎゅうにゅう ななくさがゆ りんご 21日: ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	牛乳 牛乳 するめ	米 おかし	りんご		40.8kcal 2.56g 17.2g 2.3g
水	8	パンのひ (パン持参) とりにくのあまからいため	鶏肉	パン 三温糖	玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	451kcal
	22	カリフラワーのサラダ ★コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり みかん	鶏肉 ツナ缶 牛乳 かつお節	三温糖 油 じゃがいも 米	人参 玉葱 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム ほうれん草 みかん	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶のり しょうゆ	20.4g 13.3g 1.3g
木	9	メカジキのてりやき	メカジキ	三温糖		しょうゆ	337kcal
	23	ちゅうかサラダ ★わかめスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	絹豆腐 牛乳	ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ えのき茸 小松菜 りんご	酢 塩 しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	19.1g 13.4g 1.8g
金	10	★にこみうどん こまつなのしらすあえ みかん	豚肉 油揚げ しらす干し	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 みかん	昆布 鯉節 しょうゆ	65.9kcal 23.0g 8.4g 1.7g
	24	午後おやつ 10日: むぎちゃ おしるこ もち 24日: ぎゅうにゅう ★きなこだんご	小豆 牛乳 きな粉	三温糖 もち 上新粉 三温糖		しょうゆ 麦茶 塩 塩	6.69kcal 2.6.9g 13.6g 2.2g
土	11	パンのひ (パン持参) にくやさしいため	豚肉	バター-ロールパン ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶	しょうゆ	355kcal
	25	マカロニサラダ くだもの ぎゅうにゅう 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	マカロニ おかし	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩 麦茶	13.8g 15.0g 1.0g

*6日(月)、10日(金)、20日(月)、24日(金)は主食はいりません。

8日(水)、22日(水)はパンを持参してください。

*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

18日はご飯持参、11日、25日はパンを持参してください。

*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

