

# 2025年 1月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	蛋白質脂質水分
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	547kcal 21.3g 17.7g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう なつとうのかきあげ	牛乳 牛乳 納豆 かつお節 しらす	おかし 小麦粉 油	長ねぎ コーン缶	塩	1.5g
	14	やきどうふとやさいのにつけ ほうれんそうのおかかあえ ★さつまいものみそしる	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	505kcal 20.4g 13.2g
火	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 ヨーグルト 小魚	さつまいも おかし おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	2.0g
	1	ぶりのみそやき こうはくなます とうふのスープ みかん	ブリ 味噌	三温糖 三温糖	人参 大根 玉葱 えのき茸 小松菜	酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	544kcal 23.8g 13.0g
	15	29 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつとうのむしパン	絹豆腐 牛乳 牛乳 甘納豆	おかし おかし 小麦粉 三温糖		B,P	1.3g
水	2	やきとりどん はくさいとこまつなのごまあえ	鶏肉	三温糖 白すりごま	人参 玉葱 小松菜 白菜 小松菜	しょうゆ しょうゆ	472kcal 19.7g 14.2g
	16	だいこんのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳	おかし おかし	大根 玉葱 しめじ りんご	昆布 煮干し	1.8g
	30	メルルーサのマヨネーズやき かぶときゅうりのこんぶあえ はくさいのみそしる	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶 かぶ きゅうり	マヨドレ しょうゆ 塩 昆布	497kcal 23.6g 14.5g
金	3	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう もちもちチーズ みかん	牛乳 牛乳 チーズ	おかし 白玉粉 油	白菜 えのき茸 みかん	昆布 煮干し ワカメ 塩	1.7g
	17	そぼろどん ブロッコリーのマヨあえ たまねぎのスープ くだもの	鶏挽肉	三温糖	人参 玉葱 ブロッコリー 玉葱 えのき茸 小松菜	しょうゆ マヨドレ 昆布 鰹節 塩	399kcal 14.5g 12.3g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			0.8g
土	6	スパゲティミートソース キャベツときゅうりのサラダ チンゲンサイのスープ	豚挽肉	スパゲティ	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	ケチャップ 塩 マヨドレ 酢	516kcal 17.1g 13.6g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	牛乳 牛乳	おかし さつまいも 三温糖	パイ缶 りんご	昆布 鰹節 塩	1.4g
	7	メルルーサのにつけ 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	しょうゆ しょうゆ 酢	522kcal 25.1g 14.3g 2.2g
月	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳 するめ	おかし 米 おかし	七草 りんご りんご	昆布 煮干し ワカメ 塩	498kcal 25.5g 15.4g 2.2g
	8	パン (ロールパンかしよくパン) とりにくのあまからいため カリフラワーのサラダ ★コーンシチュー	鶏肉 ツナ缶 牛乳	ロールパン 食パン 三温糖 油	人参 玉葱 <small>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 豆腐 ほうれん草</small>	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩	559kcal 24.8g 17.1g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり みかん	牛乳 かつお節	おかし 米	みかん	1.7g 麦茶 のり しょうゆ	
火	9	メカジキのてりやき ちゅうかサラダ ★わかめスープ	メカジキ	三温糖 ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ えのき茸 小松菜	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	455kcal 21.7g 13.4g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご	昆布 鰹節 塩 ワカメ	1.8g
	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 鰹節 しょうゆ しょうゆ	595kcal 21.6g 10.7g 1.7g
水	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 10日:むぎちゃ おしるこ おかし 24日:ぎゅうにゅう ★きなこだんご	牛乳 小豆 牛乳 きな粉	おかし 三温糖 もち おかし 上新粉 三温糖		麦茶 塩 塩	568kcal 23.5g 122g 1.9g
	11	バターロールパン にくやさしいため マカロニサラダ くだもの ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	パン ごま油 三温糖 マカロニ	人参 キャベツ コーン缶 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	451kcal 16.9g 16.9g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	1.4g

\*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

\*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

