

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	豚挽肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	カレールウ ケチャップ	547kcal
	27	もやしときゅうりのすのもの みかん 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	三温糖 おかし	もやし きゅうり みかん	しょうゆ 酢 塩	21.3g 17.7g
			牛乳 納豆 かつお節 しらす	小麦粉 油	長ねぎ コーン缶	塩	1.5g
火	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	焼き豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 白菜 生椎茸	しょうゆ 白滝	505kcal
	28	★さつまいものみそしる 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	かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	さつまいも おかし	ほうれん草 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ 昆布 煮干し	20.4g 13.2g 2.0g
			ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		
水	1	ぶりのみそやき	ブリ 味噌	三温糖			544kcal
	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	酢 塩	23.8g
	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	牛乳	おかし	玉葱 えのき茸 小松菜	昆布 鰹節 塩 ワカメ	13.0g
木	2	やきとりどん	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	472kcal
	16	はくさいとこまつなごまあえ だいこんのみそしる	油揚げ 味噌	白すりごま	白菜 小松菜	しょうゆ	19.7g
	30	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	牛乳	おかし	大根 玉葱 しめじ	昆布 煮干し	14.2g
金	3	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	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	マヨドレ しょうゆ	497kcal
	17	はくさいのみそしる	油揚げ 味噌		かぶ きゅうり	塩 昆布	23.6g
	31	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	おかし	白菜 えのき茸	昆布 煮干し ワカメ	14.5g
土	18	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	しょうゆ マヨドレ	399kcal
		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	おかし	玉葱 えのき茸 小松菜	昆布 鰹節 塩	14.5g
			牛乳	おかし			12.3g
月	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	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	516kcal
	20	チンゲンサイのスープ 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	おかし	キャベツ きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢	17.1g
			牛乳	さつまいも 三温糖	チンゲン菜 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩	13.6g
火	7	メルルーサのにつけ じゃこサラダ	メルルーサ	三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ	522kcal
	21	なめこじる 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	じゃこ 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	25.1g
			牛乳	おかし	なめこ 長ねぎ	昆布 煮干し ワカメ	14.3g 2.2g
水	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	鶏肉	ロールパン 食パン	人参 玉葱	しょうゆ	559kcal
	22	カリフラワーのサラダ ★コーンシチュー 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	ツナ缶 牛乳	三温糖 油	カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶	酢 マヨドレ 塩	24.8g
			牛乳	じゃがいも			17.1g
木	9	メカジキのてりやき ちゅうかサラダ	メカジキ	三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ	455kcal
	23	★わかめスープ 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	ごま油 三温糖	長ねぎ えのき茸 小松菜	酢 塩 しょうゆ	21.7g
			牛乳	おかし		昆布 鰹節 塩 ワカメ	13.4g
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	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	595kcal
	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	しらす干し 牛乳	おかし	小松菜 みかん	しょうゆ	21.6g
			小豆	三温糖 もち おかし			10.7g 1.7g
土	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	パン ごま油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶	しょうゆ	451kcal
	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	マカロニ	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩	16.9g
			牛乳	おかし			16.9g
				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。

