

1月 献立表

令和 7年度

慈照幼稚園

日付	3歳未満児	10時おやつ	主食	献立名	食品の働き			15時おやつ
					あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える	
1 木				✿元旦✿				
2 金				✿休園✿				
3 土				✿休園✿				
4 日				✿休園✿				
5 月	お茶 クッキー	うどん	焼きうどん	チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん	キャベツ 人参 玉ねぎ	お茶 ポテコ
6 火	お茶 おせんべい	パスタ	和風ツナスパゲッティ	小魚 オレンジ	ツナ 小魚	パスタ	キャベツ 人参 もやし にんにく	お茶 じゃがりこ
7 水	お茶 小魚	ごはん	春巻き すまし汁	花野菜サラダ グレープフルーツ	春巻き	ごはん じゃが芋	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ えのき ほうれん草	お茶 じゃがバター
8 木	お茶 おせんべい	ごはん	鰯のカレーマヨ焼き 味噌汁	切干の和え物 グレープフルーツ	鰯 わかめ 油揚げ	ごはん	大根 人参 きゅうり もやし 人参	お茶 ヨーグルト和え
9 金	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 中華スープ	ほうれん草の胡麻和え オレンジ	鶏肉	ごはん	ほうれん草 いんげん 人参 玉ねぎ ニラ もやし	お茶 原宿ドック
10 土	お茶 おせんべい	うどん	鶏塩うどん	チーズ バナナ	鶏肉 チーズ	うどん	大根 白菜 ほうれん草 にんにく 生姜	
11 日			✿休園✿					
12 月			✿成人の日✿					
13 火	お茶 チーズ	ごはん	ポークカレー	ブロッコリー サラダ バナナ	豚肉	ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー 人参	お茶 シュガートースト
14 水	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鮭のもみじ焼き 味噌汁	わかめサラダ オレンジ	鮭 わかめ 蒟蒻	ごはん 里芋	人参 キャベツ 小松菜 白菜 椎茸	お茶 マカロニあべかわ
15 木	お茶 クラッカー	食パン	肉団子の酢豚風 コンソメスープ	鶏ささみの中華和え グレープフルーツ	肉団子 鶏肉	食パン	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 篠えのき 生姜 もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ キャベツ	お茶 ひじきおにぎり
16 金	お茶 パイ	ひじきのり ごはん	ほっけの塩焼き 野菜スープ	ポテトサラダ みかん	ほっけ ハム	ごはん じゃが芋	人参 きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ 人参	お茶 クリームパン
17 土	お茶 おせんべい	うどん	カレーうどん	チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋	人参 長ネギ	
18 日			✿休園✿					
19 月	お茶 小魚	うどん	かきたまうどん	ミニオンポテト バナナ	鶏肉 鶏卵	うどん ミニオンポテト	人参 玉ねぎ 椎茸 ニラ	お茶 きなこおはぎ
20 火	お茶 かみかみ昆布	ごはん	回鍋肉 すまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん		キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく ほうれん草 人参 もやし 椎茸 人参	お茶 生どら焼き
21 水	お茶 おせんべい	ごはん	カレイの野菜あんかけ オニオンスープ	ひじきサラダ みかん	カレイ ハム ベーコン	ごはん	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 人参 ニラ	お茶 りんごのケーキ
22 木	お茶 クッキー	クロワッサン	クリームシチュー	小松菜の和え物 バナナ	豚肉 油揚げ	クロワッサン じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 きゅうり 人参	お茶 焼き芋
23 金	お茶 チーズ	菜飯	かつおフライ 味噌汁	ツナサラダ オレンジ	かつおフライ ツナ 豆腐	ごはん	キャベツ 人参 小松菜 人参 長ネギ なめこ	お茶 フレンチトースト
24 土	お茶 おせんべい	うどん	けんちんうどん	チーズ バナナ	鶏肉 豆腐 油揚げ	うどん チーズ	人参 大根 玉ねぎ	
25 日			✿休園✿					
26 月	お茶 おせんべい	パスタ	トマトクリームスパゲッティ	もやしサラダ バナナ	エビ ツナ	パスタ	トマト 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんにく もやし ブロッコリー コーン きゅうり	お茶 キラキラゼリー
27 火	お茶 パイ	ごはん	カレイのネギ塩焼き 味噌汁	根菜サラダ グレープフルーツ	カレイ	ごはん	長ねぎ にんにく 人参 蓮根 きゅうり ごぼう コーン キャベツ 玉ねぎ しめじ	お茶 ガーリックトースト
28 水	お茶 クラッcker	ごはん	炒り豆腐 中華スープ	さつま芋のサラダ ヨーグルト	豆腐 鶏卵 チーズ	ごはん さつま芋	人参 椎茸 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	お茶 マシュマロフレーク
29 木	お茶 かみかみ昆布	わかめ ごはん	鮭の青のり焼き すまし汁	ポテトチップスサラダ オレンジ	鮭 豆腐 ほたて わかめ	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 大根 人参	お茶 お麸ラスク
30 金	お茶 小魚	コッペパン	ポークピーンズ	キャベツの塩昆布和え バナナ	豚肉 大豆 コッペパン じゃが芋	いんげん 人参 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり	お茶 アスパラガス	
31 土	お茶 おせんべい	中華麺	焼きそば	チーズ バナナ	豚肉 チーズ	中華麺	人参 キャベツ もやし	

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。

以上児	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	15.1 g
食塩相当量	2 g

未満児	
エネルギー	425 kcal
たんぱく質	17 g
脂質	13.6 g
食塩相当量	1.6 g

