

令和7年1月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
4	18	土	牛乳 ごはん 鶏むねの炒り煮 ポテトサラダ(おから入り) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鶏むね肉 おから 米みそ(淡色辛みそ) 鮭ほぐし身	米 糖 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん かつわかめ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 488kcal P: 21.9g F: 13.3g C: 775.9g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.6g
6	20	月	牛乳 ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ココアマフィン	牛乳 豚ひき肉 ハム 豆乳 高野豆腐	米 油 砂糖 はるさめ いりごま ホット ケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン パセリ粉	カレー粉 コンソメ 水 中濃ソース しょうゆ 食塩 ココア	Ene.: 536kcal P: 18.1g F: 20.8g C: 72.7g Ca: 301mg 食塩相当量: 0.8g
7	行事食	七草	火 牛乳 七草風ごはん ぶりの照り焼き さといもとにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのき) みかん	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 ぶり 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 ごま油 白いりごま さといも 砂糖 おこめリング	だいこん かぶ ほう れんそう しょうが にんじん えのきたけ みかん りんご ジュース 粉かんでん	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし 汁 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 492kcal P: 20.2g F: 17.9g C: 69.0g Ca: 324mg 食塩相当量: 1.5g
8	22	水	牛乳 食パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポターージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 たこ焼き風おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ベーコン 調整豆乳 竹輪	食パン マヨドレ 油 砂糖 いりごま じゃがいも 米	こまつな にんじん クリームコーン あお のり	しょうゆ コンソメ 水 食塩 中濃ソース	Ene.: 479kcal P: 23.2g F: 18.8g C: 59.8g Ca: 329mg 食塩相当量: 1.6g
9	23	木	牛乳 ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	牛乳 ナポリタン	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 砂糖 油 スパゲティ	たまねぎ しょうが ひじき にんじん はくさい かぼちゃ パナナ ピーマン	酢 しょうゆ かつお だし 酒 みりん かつお・昆布だし 汁 ケチャップ 中濃ソース コンソメ	Ene.: 522kcal P: 21.8g F: 17.7g C: 74.3g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.3g
10	24	金	牛乳 ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら) マスカットゼリー	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 高野豆腐	米 砂糖 油 白いりごま マスカットゼリー ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし だいこん にら	しょうゆ みりん かつお だし 汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 508kcal P: 21.4g F: 17.4g C: 70.9g Ca: 344mg 食塩相当量: 1.5g
11	25	土	牛乳 ごはん 鶏ももとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ハム)	牛乳 鶏もも肉 挽き わり納豆 米みそ(淡色辛みそ) ハム	米 砂糖 油	かぼちゃ チンゲン サイ にんじん 切干 大根 たまねぎ グリン ピース	しょうゆ かつお・昆 布だし 中華だし の素 食塩	Ene.: 489kcal P: 20.8g F: 14.1g C: 74.5g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.6g
14	28	火	牛乳 肉みそスパゲティ キャベツとちわのマヨ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	牛乳 おなか梅ごはん	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 竹輪 ベーコン かつお節	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 米 白いりごま	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ ねぎりめ	水 みりん しょうゆ コンソメ 食塩	Ene.: 484kcal P: 19.9g F: 18.0g C: 66.7g Ca: 283mg 食塩相当量: 1.5g
15	29	水	牛乳 ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい) みかん	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ マカロニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい みかん	しょうゆ みりん 食 塩 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 491kcal P: 19.8g F: 15.9g C: 72.5g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.2g
16	30	木	牛乳 ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 汁ビーフン	牛乳 さば ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも マスカットゼリー ビーフン ごま油	ねぎりめ にんじん ねぎ たまねぎ コーン	かつおだし しょうゆ 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩 中華 だしの素 水	Ene.: 491kcal P: 21.3g F: 15.6g C: 71.7g Ca: 271g 食塩相当量: 1.8g
17	行事食	お正月	金 牛乳 ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	牛乳 ピザドック	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水 煮缶 なると ピザ用 チーズ	米 片栗粉 白いりごま 砂糖 コッペパン	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ りんご ピーマン	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし しょうゆ ケチャップ	Ene.: 471kcal P: 20.6g F: 15.6g C: 66.9g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.6g
21	火	牛乳 ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さといも・もやし) みかん	牛乳 いちごのスコーン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 高野豆腐	米 砂糖 さといも 油 小麦粉 いちご ジャム	しょうが だいこん チンゲンサイ にんじん もやし みかん	しょうゆ 酒 水 し そふりかけ かつお 昆布だし汁 食塩 ベーキングパウダー	Ene.: 489kcal P: 20.4g F: 14.2g C: 70.9g Ca: 333mg 食塩相当量: 1.4g	
27	月	牛乳 ごはん たらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 チーズナン	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ) ヨーグル ト(無糖) ピザ用 チーズ 高野豆腐	米 片栗粉 揚げ油 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉 小麦 粉 油	しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 水 食塩	Ene.: 486kcal P: 21.7g F: 16.8g C: 67.1g Ca: 391mg 食塩相当量: 1.6g	
31	誕生食	金 牛乳 彩りごはん タンダーチキン キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん) いちご	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏もも肉 ヨー グルト(無糖) ベーコン 豆乳 高野豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんじん コーン に んにく しょうが キャベツ だいこん い ちご パセリ粉 パナ ナ	しょうゆ カレー粉 食塩 ケチャップ 水 コンソメ ベーキング パウダー	Ene.: 491kcal P: 20.6g F: 17.3g C: 69.7g Ca: 316mg 食塩相当量: 1.2g	

給食MEMO

2025年、あけましておめでとうございます。
寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月7日の昼食では「七草風ごはん」を提供予定です。本来の「七草がゆ」には、無病息災を願う想いが込められていると言います。また、少し遅いですが、17日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができますように。
今月は食育テーマである「だいこん」をいつもより少し多めに取り入れています。汁物や和え物に入っていたり、切干大根やおろし大根など、姿を変えた大根も取り入れたりと、ぜひ探してみてください。「今日はなかなか〜」の楽しみの材料になることを願います。
今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	508kcal	496kcal
P(たんぱく)	20.2g	20.9g
F(脂質)	14.0g	16.7g
C(炭水化物)	74.5g	70.5g
Ca(カルシウム)	225mg	305mg
食塩相当量	1.5g	1.4g

