



1月 献立表



みらいのこども保育園

令和7年

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	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	
6月	クラッカー 麦茶	焼肉丼 味噌汁 春雨の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ ふりかけかつお 煮干し	米 油 砂糖 春雨 ごま油 クラッカー 薄力粉	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ 昆布 人参 コーン グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
7火	ウエハース 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし 汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	七草粥 麦茶	ビスケット 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ	米 小切麩 油 はん粉 砂糖 ウエハース ビス ケット	ごぼう 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 育のり 大根 小松菜 かぶ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
8水	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	ポテト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ビーフン 薄力粉 上新粉 無塩バター フラ イドポテト	もやし えのき茸 ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレンジ 大根	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩
9木	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロケ なめたけ和え みかん 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	おにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 ヨーグル ト スキムミルク	米 押し麦 コロケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆 布 キャベツ 人参 なめ茸 チンゲ ン菜 みかん りんごジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶
10金	ビスケット 麦茶	肉野菜うどん かぼちゃサラダ りんご 麦茶	【鏡開き】おしるこ 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	豚肉 小豆	うどん ノンエッグマ ヨネーズ もち米 米 砂糖 マンナビスケット いちご ジュース クラッカー	白米 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 グリンピース りんご	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 りんご
11土	せんべい 麦茶	鶏とぼろ丼 味噌汁 キャベツの和え物 グレープフ ルーツ 麦茶	キャロットパン ケーキ 麦茶		鶏肉 高野豆腐 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ 人参 しょうが 干しい たけ チンゲン菜 昆布 キャベツ も やし グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 マカロニサラダ チーズ 麦茶	ゼリー(グレー プフルーツ味) ビスケット 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄 力粉 グレープフルーツゼリー	干しいたけ わかめ 昆布 玉 ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 大 根	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 こいちしょうゆ ベー キングパウダー
15水	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートボール 野菜炒め グレープフルーツ 麦 茶	わかめおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干 し ヨーグルト	米 油 はん粉 砂糖 片栗粉 せんべい	かぶ 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン グレープフルーツ わかめご飯 の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん こいちしょうゆ 麦茶
16木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしの和風ドレッシング和え りんご 麦茶	水ようかん 牛乳	ビスケット 麦茶	煮干し 味噌 たら 牛 乳	ビスケット	干しいたけ 玉ねぎ なめこ チンゲン菜 昆布 しょうが もや し 白菜 人参 りんご 南瓜	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶
17金	蒸し人参 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁 干草焼き ふるふき大根 オレンジ 麦茶	コーンフレーク クッキー 牛乳	ポテト 麦茶	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 コーンフレーク フライド ポテト	ゆかり 干しいたけ 白菜 し めじ 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大 根 グリンピース オレンジ 人参	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
18土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 キャベツのお浸し グレープフル ーツ 麦茶	ふかしさつま芋 麦茶		豚肉 味噌 かつお節	米 油 小切麩 さつま芋 クラッカー	玉ねぎ 人参 しょうが 干しい たけ 南瓜 人参 昆布 キャベツ チンゲン菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
20月	チーズ 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し み かん 麦茶	いちごジャム蒸し パン 牛乳	おにぎり 麦茶	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 チー ズ	米 薄力粉 砂糖 油 いちごジャム	人参 干しいたけ ごぼう 大 根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
21火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 りん ご 麦茶	フライドポテ ト 牛乳	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	煮干し 厚揚げ 味噌 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ たら 昆 布 しょうが ほうれん草 キャベツ りんご ハセリ 大根	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 塩
22水	せんべい 麦茶	カレーうどん さつま芋サラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦 茶	おおかチーズお にぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 かつお節 チー ズ 煮干し ヨーグルト	うどん 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリー の素 米 せんべい	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリン ピース 昆布 レーズン	料理酒 こいちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 麦茶
23木	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 パナナ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ポテト 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 クリーム ジョア	米 玄米 ごま油 油 無塩バター 砂糖 薄力 粉 じゃが芋 フライドポテト	干しいたけ えのき茸 わかめ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 小松菜 パナナ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
24金	蒸し人参 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 切干大根のサラダ オレンジ 麦 茶	野菜プレツツェル 牛乳	蒸しパン 麦茶	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆 布 しょうが 切干大根 人参 きゅう り オニオン パセリ	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
25土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 もやしの和え物 グレープフル ーツ 麦茶	ココアパンケーキ 麦茶		油揚げ 味噌 豚肉	米 油 片栗粉 砂糖 ご ま油 薄力粉 クラッ カー	干しいたけ 南瓜 しめじ 昆 布 人参 白菜 グリンピース もや し 小松菜 コーン グレープフル	水 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
27月	ビスケット 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	ソナチャーハン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 ツナ 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋 米 ごま油 マンナビス ケット フライドポテト	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人 参 小松菜 大根 わかめ りんご 長ねぎ コーン	こいちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
28火	蒸し人参 麦茶	黒米入りご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ チンゲン菜のマヨサラダ パナナ 麦茶	芋ようかん 牛乳	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 黒米 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 いちご ジャム クラッカー	干しいたけ 白菜 なめこ 長 ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピ ース チンゲン菜 もやし パナナ 寒	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
29水	クラッカー 麦茶	野菜パン 冬野菜のスープ 豚肉とじゃが芋のチーズ焼き 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ ジョア 煮干し	野菜パン 油 じゃが芋 米 クラッカー ビスケット	人参 かぶ ほうれん草 玉ねぎ ハセリ キャベツ きゅうり コー ン 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
30木	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ふり大根 納豆和え りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し 味噌 ぶり 納 豆 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 フルーツパン せんべい	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 しょう が 万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
31金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 甘酢和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 マンナビスケット じゃが 芋	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)
幼児 目標量	572	20	16	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
幼児 平均量	582	21.3	15.5	94.6	25.8	219	0.33	0.33	38	1.5	5.9
乳児 目標量	485	17	13.5	225	3.1	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
乳児 平均量	491	17.5	12.6	80.6	22.0	209	0.27	0.26	30	1.2	5.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。