

1月献立予定表

認定こども園

三崎二葉保育園

2025年

月	火	水	木	金	土
		休園日	休園日	休園日	休園日
					
6	7	8	9	10	11
カレーライス (0.1才) ご飯、スープ 豚肉と野菜煮 ジャガ芋、人参、玉葱 いんげん、豚挽肉、ルー オレンジ 福神漬 ヨーグルト 菓子 エネルギー574 脂質14.9 蛋白質21.7 食塩2.1	和風スパゲティ ハム、玉ねぎ、ピーマン 麺、人参、パプリカ、塩 マッシュルーム缶、しょう油 かき玉汁 卵、だし、塩、片栗粉、しょう油 みかん (0.1才) パナナ 1.2才) 小松菜入りがゆ 七草がゆ エネルギー564 脂質14.6 蛋白質19.5 食塩1.8	しらすご飯 ピーマンの中華炒め ピーマン、人参、玉葱、卵 なたと、ニラ、豚肉、砂糖 竹の子、干し椎茸、しょう油 コーンスープ 卵、コーン缶、クリームコーン 塩、だし、しょう油、片栗粉 1.2才) さつま芋煮 菓子 エネルギー522 脂質12.8 蛋白質22.0 食塩1.5	納豆ご飯 肉じゃが 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 干し椎茸、かまぼこ、いんげん 白滝、砂糖、しょう油 みそ汁 ほうれん草、油揚げ、だし パナナ 菓子 エネルギー512 脂質9.2 蛋白質17.3 食塩1.3	お弁当デー (0~2才給食実施) わかめご飯 カレー煮 コーンサラダ みそ汁 小松菜、お麩 1.2才) スティックパン シュガーロール エネルギー421 脂質10.4 蛋白質18.4 食塩1.3	そぼろ丼 鶏挽肉、砂糖、しょう油 豚汁 豚肉、人参、長ねぎ、 大根、さつま芋、だし、みそ きゅうりもみ きゅうり、酢、砂糖、塩 バナナ 菓子 エネルギー577 脂質14.9 蛋白質20.9 食塩10.8
13	14	15	16	17	18
成人の日 	ふりかけご飯 家常豆腐 (1.2才) 豆腐と野菜煮 豚肉、人参、厚揚げ、干し椎茸 玉ねぎ、ピーマン、焼き豆腐 はんぺん、なす、砂糖、みそ しょう油 わかめスープ わかめ、長ねぎ、だし、塩 1.2才) 黒糖ロール スティックパン エネルギー454 脂質1.4 蛋白質17.2 食塩1.8	ご飯 野菜炒め モヤシ、豚肉、塩、こしょう キャベツ、人参、ピーマン シューマイ (1才) ポイルウィンナー みそ汁 ほうれん草、油揚げ、だし 1.2才) うどん煮 菓子 エネルギー565 脂質14.8 蛋白質20.0 食塩2.3	わかめご飯 レバーのかりん揚げ (1.2才) コロッケ 豚レバー、しょう油、生姜 片栗粉、ケチャップ、みりん マカロニサラダ 人参、きゅうり、卵、マカロニ みかん缶、マヨネーズ、塩 みそ汁 豆腐、わかめ、だし フルーツヨーグルト エネルギー576 脂質14.8 蛋白質22.0 食塩2.1	ご飯 魚の照り焼き 鮭、みりん、しょう油 根菜サラダ 人参、切り干し大根、ツナ缶 ごぼう、れんこん、マヨネーズ、 みそ汁 さつま芋、玉ねぎ、だし チーズ蒸しパン エネルギー584 脂質15.0 蛋白質22.5 食塩2.1	チキンカレー (0.1才) ご飯、スープ 鶏肉と野菜煮 ジャガ芋、人参、玉葱 いんげん、鶏肉、ルー バナナ 福神漬 菓子 エネルギー577 脂質14.9 蛋白質21.7 食塩2.1
20	21	22	23	24	25
ご飯 カジキフライ カジキ、小麦粉、卵、パン粉 甘酢野菜 (1.2才) わかめサラダ きゅうり、もやし、わかめ カニかま、酢、砂糖、塩 みそ汁 えのき、玉ねぎ、だし 1才) パナナ 菓子 みかん 菓子 エネルギー585 脂質15.6 蛋白質20.0 食塩1.7	三色ご飯 鶏挽肉、人参、卵 いんげん、砂糖、しょう油 切り干し大根煮 切り干し大根、人参、さつま揚げ 砂糖、しょう油、ごま油 春雨スープ 春雨、人参、玉ねぎ、ニラ だし、塩、しょう油 1.2才) シュガーサンド フランスパン エネルギー595 脂質15.0 蛋白質22.0 食塩2.1	ロールパン (2才) スティックパン (0.1才) 鞋ご飯 具だくさん汁、ウィンナー クリームシチュー 人参、玉ねぎ、鶏肉 さつま芋、ブロッコリー、牛乳 シチューの素 ウィンナーソテー シェイク 菓子 エネルギー552 脂質14.9 蛋白質22.1 食塩1.9	焼きそば (0.1才) 煮込みうどん いも煮 麺、豚肉、もやし、ピーマン キャベツ、人参、ソース スープ ニラ、なたと、だし、塩 しょう油 バナナ おにぎり エネルギー564 脂質12.9 蛋白質17.5 食塩2.4	お楽しみ パースデーランチ  1才) パナナホットケーキ プリンアラモード エネルギー580 脂質15.0 蛋白質22.0 食塩2.0	そぼろ丼 鶏挽肉、砂糖、しょう油 春雨スープ 人参、玉ねぎ、春雨 ニラ、だし、塩、しょう油 漬物 大根、酢、砂糖、塩 バナナ 菓子 エネルギー529 脂質12.9 蛋白質20.9 食塩1.6
27	28	29	30	31	
ナポリタン 麺、ハム、人参、玉ねぎ ピーマン、トマト缶、ケチャップ マッシュルーム缶、塩、こしょう キャベツのサラダ キャベツ、コーン缶 ごまドレッシング、マヨネーズ かき玉汁 卵、だし、塩、片栗粉、しょう油 1.2才) コロッケ コロッケパン エネルギー585 脂質15.6 蛋白質21.7 食塩2.0	菜飯 大根菜、炊き込みわかめ おでん煮 大根、昆布、竹輪、はんぺん さつま揚げ、ウィンナー こんにゃく、だし、塩 しょう油 (1.2才) かわい煮 ジャガ芋煮 みそ汁 1才) ゼリー 菓子 ふかし芋 エネルギー590 脂質14.5 蛋白質21.7 食塩1.9	ご飯 すき焼き風煮 豚肉、白菜、焼き豆腐 人参、長ねぎ、白滝、お麩 えのき、砂糖、しょう油 みそ汁 大根、油揚げ、だし たくあん (1.2才) オレンジ 1.2才) おにぎり 菓子 エネルギー574 脂質14.9 蛋白質22.1 食塩2.1	ご飯 筑前煮 鶏肉、人参、ごぼう、竹輪 さつま揚げ、こんにゃく、竹の子 いんげん、れんこん 干し椎茸、砂糖、しょう油 春巻 すまし汁 小松菜、なたと、だし、塩、し 1才) パナナ 菓子 みかん 菓子 エネルギー599 脂質15.8 蛋白質22.0 食塩2.0	ピピンパ風どんぶり (0才) そぼろご飯 ナムル 鶏挽肉、人参、きゅうり、 もやし、中華ドレッシング けんちん汁 人参、ごぼう、つきこん 油揚げ、大根、長ねぎ、だし しょう油、塩、片栗粉 オレンジ ヨーグルト 菓子 エネルギー565 脂質14.1 蛋白質22.1 食塩2.1	

☆今月の目標☆

- ◎ お正月を通し、日本の伝統的な食品を知る
- ◎ 寒さに負けない丈夫な身体を作る

☆材料の割合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆おやつのお飲み物は、1、2歳児は牛乳、3、4、5歳児はスキムミルク、麦茶となります。

☆離乳食は月齢に応じての調理方法となります。

★栄養表示は、3歳以上児のもの。お弁当デーのみ3歳未満児となります。

★栄養給与目標 3歳以上児エネルギー580kcal脂質15g蛋白質22g食塩2.0g

(主食を含む) 3歳未満児エネルギー460kcal脂質13g蛋白質18g食塩1.3g