

2025年 1月 3歳未満児献立表



予定平均エネルギー量 531kcal
 予定平均たんぱく質量 22.0g
 予定平均カルシウム量 290g
 予定平均塩分量 1.6g

1月の予定

- ・ 7日(火) 七草がゆ
- ・ 10日(金) 鏡開き
- ・ 29日(水) 誕生会



日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
				エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
13 27 月	鶏肉の麦味噌焼き マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	483 kcal	17.7 g	米 三温糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	人参 ブロッコリー きゅうり コーン チン ゲン菜 もやし えの き バナナ
14 28 火	肉豆腐 ツナとわかめのサラダ 味噌煮込みうどん みかん	ごはん	焼きビーフン 牛乳	594 kcal	25.9 g	米 白滝 三温糖 うどん ビーフン 油	牛乳 豚肉 豆腐 カニカマ ツナ	椎茸 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり わ かめ しめじ ほう れん草 みかん ピーマン きゃべつ
15 29 水	鱈のゆず味噌焼き 鶏肉の旨煮 ささみのスープ バナナ	ごはん	鶏おこわ 牛乳	573 kcal	26.2 g	米 三温糖 片栗 粉 もち米	牛乳 鱈 鶏肉	ゆず 昆布 大根 人参 もやし ほう れん草 乾椎茸 バ ナナ 椎茸 ごぼう
16 30 木	さつま芋の卵焼き 切干大根のサラダ ハヤシチュー みかん	麦ごはん	ホットケーキ 牛乳	587 kcal	21.1 g	米 大麦 さつま芋 三温糖 じゃが芋 バ ター 小麦粉 油 HM粉 メープル	牛乳 チーズ 卵 豚肉 豆腐	玉ねぎ 切干大根 人参 きゅうり えの き しめじ みかん
17 31 金	厚揚げのそぼろ煮 レンコンサラダ 白菜のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	479 kcal	19.3 g	米 里芋 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 厚揚げ 豚 肉 ハム 鶏肉 卵	いんげん 人参 レン コン コーン きゅうり 白菜 乾椎茸 には バナナ
18 1 金	〈れんげ組リクエスト給食〉 ミートグラタン マカロニサラダ クラムチャウダー ショートケーキ	ごはん	せんべい 牛乳	572 kcal	21.4 g	米 じゃが芋 油 マカロニ バター 小麦粉	牛乳 豚肉 チー ズ ハム ベーコン あさり スキムミルク ク ホイップクリー ム	玉ねぎ ブロッコリー 人参 いちご
18 2 土	トンテキ 白菜の中華和え 青菜のスープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	359 kcal	14.3 g	米 小麦粉 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 しらす 干し ハム	白菜 人参 のり ほうれん草 コーン みかん
20 3 月	豚肉の梅醤油焼き 青菜のなめ茸和え みそ汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	449 kcal	19.8 g	米 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト 油揚げ	梅 きゃべつ ほう れん草 もやし 人 参 なめ茸 ごぼう バナナ
21 4 火	鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 ワンタンスープ みかん	ごはん	7)七草がゆ 21)ハムコーンロール 牛乳	522 kcal	22.1 g	米 三温糖 春雨 ごま油 ワンタン皮 ロールパン	牛乳 鶏肉 蒲鉾 ハム	ピーマン 人参 玉ね ぎ わかめ 大根 に ら もやし みかん 小松菜 かぶ せり 水菜 コーン
22 5 水	鮭のタンドリー焼き 五目金平 にゅう麺汁 バナナ	ごはん	チキンライス 牛乳	513 kcal	22.5 g	米 三温糖 油 そ うめん	牛乳 鮭 ヨーグル ト 油揚げ 鶏肉	ひじき 人参 ごぼう レンコン 椎茸 玉 ねぎ バナナ コー ン ピーマン
23 6 木	ウインナーのケチャップ炒め カリフラワーのサラダ ツナカレー みかん	ごはん	卵サンド 牛乳	586 kcal	22.2 g	米 大麦 三温糖 油 じゃが芋 バ ター 小麦粉 食パ ン マーガリン	牛乳 ウインナー ツナ スキムミルク 卵	玉ねぎ ピーマン カリフラワー コーン きゅうり 人参 みか ん
24 7 金	むつの西京焼き 紅白なます 雑煮風汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	528 kcal	23.5 g	米 三温糖 米粉	牛乳 むつ 鶏肉 カニカマ	大根 人参 みかん 白菜 玉ねぎ 乾椎 茸 バナナ
25 8 土	チキンピカタ わかめサラダ カレーうどん みかん	ロールパン	せんべい 牛乳	368 kcal	17.7 g	ロールパン 小麦 粉 オリーブ油 三 温糖 うどん 片栗 粉	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 油揚げ 蒲 鉾	レタス きゅうり わ かめ 長葱 ほうれ ん草 みかん