

2025年 1月 3歳以上児献立表



予定平均エネルギー量 407kcal
 予定平均たんぱく質量 21.5 g
 予定平均カルシウム量 213 g
 予定平均塩分量 1.9 g

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	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	ヨーグルト せんべい 麦茶	372 kcal	18.5 g	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	焼きビーフン 牛乳	498 kcal	26.8 g	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
1 15 29 水	鯖のゆず味噌焼き 鶏肉の旨煮 ささみのスープ バナナ	鶏おこわ 牛乳	431 kcal	26 g	三温糖 片栗粉 もち 米 米	牛乳 鯖 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
2 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	ホットケーキ 牛乳	456 kcal	19.5 g	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
3 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	せんべい 牛乳	325 kcal	16.4 g	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 いら バナナ
17 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	せんべい 牛乳	459 kcal	20.1 g	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 ホイップクリーム	玉ねぎ ブロッコリー 人参 いちご
4 18 土	ご飯 トンテキ 白菜の中華和え 青菜のスープ みかん	せんべい 牛乳	462 kcal	19.8 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
6 20 月	豚肉の梅醤油焼き 青菜のなめ茸和え みそ汁 バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶	304 kcal	18.8 g	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
7 21 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	7)七草がゆ 21)ハムコーンロール 牛乳	385 kcal	21.5 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 いら もやし みかん 小松菜 かぶ せり 水菜 コーン
8 22 水	鮭のタンドリー焼き 五目金平 にゅう麺汁 バナナ	チキンライス 牛乳	408 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
9 23 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	卵サンド 牛乳	500 kcal	22.2 g	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
10 24 金	むつの西京焼き 紅白なます 雑煮風汁 バナナ	せんべい 牛乳	387 kcal	22.6 g	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
11 25 土	ロールパン チキンピカタ わかめサラダ カレーうどん みかん	せんべい 牛乳	503 kcal	26.1 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