

令和7年度



# 1月献立予定表



しもごう保育所

		献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
5	月	ウインナーソーテー	筑前煮・ふりかけ	豆腐みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
6	火	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	大根みそ汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・揚げゴマもち
7	水	煮込みハンバーグ	大根かにかま	白菜みそ汁	いちご	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト
8	木	チキングラタン	つやとろきんぴら	えのきみそ汁	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・みそじゃが揚げ
9	金	親子丼	青菜とかまぼこ和え	こづゆ	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
10	土						牛乳・ミニスナック	
12	月	成人の日						
13	火	白身魚風味揚げ	小松菜おかかマヨ	じゃが芋みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉だんご
14	水	豚丼	ポテトサラダ	レンコン団子スープ	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・マフィン
15	木	五目納豆	ほたてのサラダ	にゅうめん	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
16	誕生会	<div><div>きのこごはん ピザハンバーグ・フレンチサラダ 和風スープ・ケーキ いちご</div></div>					牛乳	牛乳・ミニスナック
17	土						牛乳・スナックパン	
19	月	マーボ豆腐	春雨とキャベツの中華和え	白菜みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・さつま芋蒸しパン
20	火	スパゲティミートソース	切干大根サラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	スパゲティ	牛乳	牛乳・バナナパンケーキ
21	水	柳川風煮	スパゲティサラダ	えのきみそ汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
22	木	春巻き	切り昆布煮	大根みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
23	金	<div>手作り弁当</div>					牛乳	ほうじ茶・ミニスナック
24	土						牛乳・スナックパン	
26	月	鱈のフライ	炒り鶏	しめじみそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・かぼちゃケーキ
27	火	野菜炒め	ツナサラダ	豆腐みそ汁	いよかん	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
28	水	ポークカレー	かに風味サラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
29	木	お好み焼風オムレツ	大根サラダ	白菜みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
30	金	鶏肉のから揚げ	キャベツのカレー風味マリネ	大根みそ汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・肉まん
31	土						牛乳・ミニスナック	

16(金) … 12・1月生まれ誕生日会です。  
ウエットティッシュだけ持たせてください。

20(火) … スパゲティが主食となります。  
ウエットティッシュだけ持たせてください。

23(金) … 手作り弁当の日です。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (211μg)	137 μg	カルシウム (258mg)	195 mg
エネルギー (391kcal)	361 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.28 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.6 mg
たんぱく質 (20g)	16.0 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.31 g	食 物 繊 維 (3.6g)	3.5 g
脂 質 (18g)	15.0 g	ビタミンC (22mg)	20 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g