

令和7年度 1月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	木	年始休園						
2	金	//						
3	土	//						
4	日							
5	月	お弁当の日(野菜丼 果物)	ウィンナー 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ パナナ	米 サラダ油	306	ミルク お菓子	ミルク お菓子
6	火	さんま生姜煮 ほうれん草お浸し 人参の子和え みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	さんま 板かま たらこ 高野豆腐 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 ねぎ えのき	米 サラダ油 糸こんに ゃが芋	319 (491)	牛乳 お菓子	牛乳 ★いももち
7	水	オムレツ 粉ふき芋 温野菜 チーズ みそ汁(人参 キャベツ わかめ)	鶏ひき肉 卵 チーズ わかめ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 キャベツ	米 サラダ油 じゃが芋	319 (491)	ミルク お菓子	ミルク お菓子
8	木	カレー リンゴサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	357 (529)	チーズ お菓子	ミルク 果物
9	金	雪上運動会 (豚汁 酢のもの ふりかけ 果物)	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 大根 しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋 糸こんに	405 (577)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド
10	土	肉入りうどん 果物	豚肉 なんと	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	363	お菓子	お菓子
11	日							
12	月	成人の日						
13	火	親子丼 ブロッコリーサラダ	鶏肉 卵 ツナ 脱脂粉乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 りんご	米 サラダ油	368 (540)	お茶 お菓子	ミルク 果物
14	水	焼鮭 すき昆布煮 卵焼き 中華きゅうり チーズ みそ汁(豆腐 しいたけ えのき わかめ)	鮭 すき昆布 ちくわ 油揚げ 卵 チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	人参 きゅうり しいたけ えのき	米 サラダ油 じゃが芋	313 (485)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
15	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	359 (531)	チーズ お菓子	ミルク 果物
16	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ みそ汁(大根 人参 ねぎ)	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ 牛乳	グリーンピース 小松菜 もやし 大根 人参 ねぎ	米 サラダ油 食パン	344 (516)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
17	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	379	お菓子	お菓子
18	日							
19	月	たら汁 酢のもの もみじ納豆	たら 豆腐 納豆 脱脂粉乳	人参 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 サラダ油	330 (502)	お茶 お菓子	ミルク 果物
20	火	ミニハンバーグ エッグポテトサラダ 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁(豆腐 しいたけ わかめ)	牛豚ひき肉 卵 チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	きゅうり 人参 しいたけ	米 サラダ油 じゃが芋	303 (475)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
21	水	赤魚の煮つけ ほうれん草お浸し ひじき炒め みそ汁(じゃが芋 わかめ ねぎ)	赤魚 板かま ひじき 油揚げ ちくわ わかめ 牛乳 卵 バター	ほうれん草 人参 ねぎ パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	301 (473)	牛乳 お菓子	牛乳 ★バナナケーキ
22	木	パンフキンシチュー リンゴサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ脱脂粉乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	米 サラダ油	337 (509)	チーズ お菓子	ミルク ★リンゴの コンポート
23	金	さばみそ煮 切干大根煮 小松菜の納豆和え みそ汁(豆腐 ねぎ わかめ)	さば ちくわ 油揚げ 卵 納豆 豆腐 わかめ 牛乳	切干大根 人参 小松菜 ねぎ	米 サラダ油	334 (506)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サーター アランダギー
24	土	焼きそば 果物	ウィンナー	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン パナナ	中華めん サラダ油	414	お菓子	お菓子
25	日							
26	月	豚丼 キャベツと人参のごま和え	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	306 (478)	お茶 お菓子	ミルク 果物
27	火	お誕生会 (ふりかけご飯 鶏竜田揚げ 千切りレタス スティック人参 果物)	鶏肉 脱脂粉乳	レタス 人参 みかん	米 サラダ油	408	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイート ポテトパイ
28	水	カレイ生姜煮 ひじき炒め 卵焼き チーズ もみじ納豆 みそ汁(じゃが芋 ねぎ わかめ)	カレイ ひじき ちくわ 油揚げ 卵 チーズ 納豆 わかめ 脱脂粉乳 牛乳 ウィナー	生姜 人参 ねぎ	米 サラダ油 じゃが芋	345 (517)	牛乳 お菓子	ミルク ★アメリカン ドック
29	木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	米 サラダ油 じゃが芋	364 (536)	チーズ お菓子	ミルク 果物
30	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ みそ汁(ごぼう 人参 ねぎ わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ わかめ 牛乳	グリーンピース きゅうり 人参 ごぼう ねぎ	米 サラダ油	326 (498)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサンド
31	土	ビビンバ丼 中華スープ 果物	豚ひき肉 豆腐	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ パナナ	米 サラダ油	362	お菓子	お菓子

今月の食事指導

旬の食材やおせちなどの行事食について知り、食への興味を高め様々なものを食べようとする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
※3 ★マークは手作りおやつです。
※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。