

1月 献立

2025年度

ぽっぽの森保育園

1/7【七草粥】7日は七草。おやつに七草粥を食べて一年の無病息災を願います
1/13【鏡開き】おやつ：かき餅、フルーツ
1/15【誕生会】昼：ご飯、味噌汁、チキン南蛮、かおり和え、トマト、フルーツ

曜日	日にち	屋 食	ごはん	すまし汁	血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち	屋 食	ごはん	すまし汁	血や肉	エネルギー	体の調子を整える
月	5 19	お や つ	ココアホットケーキ 小魚(乳児) まめびよ(幼児)	さばの味噌煮 小松菜の磯和え	さば、豆腐	白米	小松菜、人参、焼きのり わかめ、生姜	月	26	お や つ	ごはん	すまし汁 鮭のチャンチャン焼き おなかか和え	鮭、豆腐	白米	キャベツ、玉ねぎ、えのき 人参、ほうれん草 小葱
火	6 20	屋 食	カレーライス 白菜とりんごのサラダ		豚肉	白米、小麦粉 油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、きゅうり 白菜、りんご	火	27	屋 食	ごはん	味噌汁 鶏肉のくわ焼き 五目豆	鶏肉 大豆	白米、麩 小麦粉	玉葱、ごぼう、人参 昆布、干し椎茸 いんげん
水	7 21	お や つ	肉そぼろおにぎり 胡麻いりこ		鶏ひき肉 小魚	白米、ごま	生姜	水	14 28	お や つ	ごはん	味噌汁 肉豆腐 二色和え	豚肉、豆腐	白米、ごま 砂糖	ごぼう、人参
木	8 22	屋 食	雑穀ご飯 おでん 春菊とえのきのお浸し	フルーツ	焼きちくわ ウィンナー 魚河岸揚げ	白米、雑穀米	大根、昆布、春菊 人参、えのき、フルーツ	木	29	お や つ	ごはん	味噌汁 肉豆腐 二色和え	豚肉、豆腐	白米、ごま 砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、わかめ いんげん、ほうれん草、白菜
金	9 23	屋 食	ミートソースパゲッティ 海老とカリフラワーのサラダ フルーツ		豚ひき肉 むきえび	スパゲッティ ハンバーグソース	玉ねぎ、人参、セロリ トマト缶、カリフラワー きゅうり、フルーツ	金	16 30	お や つ	ごはん	味噌汁 肉豆腐 二色和え	豚肉、豆腐	白米、ごま 砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、わかめ いんげん、ほうれん草、白菜
土	10 24	屋 食	鶏南蛮うどん さつま芋煮 フルーツ		鶏肉	うどん さつま芋	人参、椎茸、長葱 フルーツ	土	17 31	お や つ	ごはん	味噌汁 肉豆腐 二色和え	豚肉、豆腐	白米、ごま 砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、わかめ いんげん、ほうれん草、白菜

【旬の食材】白菜、春菊、寒玉キャベツ、菜の花、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、カリフラワー、さつま芋、里芋
人参、れんこん、かぶ、大根、りんご、いちご、みかん、ぶり、鱈、鯖
1/8(木)【年明けうどん】 幼児さんは自分たちで打ったうどんをおやつに食べます

月平均栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
幼児 553kcal 21.2g 17.1g 1.9g
乳児 444kcal 17.0g 12.4g 1.6g