

1月給食献立予定表「幼児食」

1月食育目標～寒さに負けない元気な体を作ろう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2025年1月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	水						
2	木						
3	金						
4	土		バナナ牛乳	五目チャーハン 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ピーマン 小松菜 人参 絹豆腐 ねぎ	ゼリー、せんべい牛乳	460kcal 15.7g
5	日						
6	月		バナナ牛乳	ご飯 鱈の照り焼き 紅白なます 豆乳味噌汁 みかん	米 鱈 大根 人参 ゴマ 豆乳 じゃが芋 白菜 しめじ 油揚げ ねぎ	ココアホットケーキ牛乳	469kcal 18.4g
7	火		ヨーグルト	ご飯 かぶのシチュー ほうれん草のしらす和え パナナ	米 豚肉 じゃが芋 かぶ 人参 玉ねぎ クリームシチュールー ほうれん草 人参 しらす	七草粥牛乳	450kcal 17.1g
8	水		ヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 ほうれん草のソテー 味噌汁 みかん	米 鱈 生姜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン缶 きゃべつ さつま芋 人参 えのき	コーンフレーク牛乳	440kcal 17.3g
9	木		バナナ牛乳	ご飯 和風ミートローフ 白菜の甘酢和え すまし汁 りんご	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 パン粉 白菜 人参 コーン缶 わかめ 絹豆腐 ねぎ	マカロニきな粉牛乳	472kcal 18.6g
10	金		ビスケット牛乳	ご飯 魚の西京焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 白味噌 マヨネーズ ひじき 人参 木綿豆腐 ちくわ 小松菜 玉ねぎ しめじ	金時ぜんざい牛乳	444kcal 19.6g
11	土		バナナ牛乳	親子丼 きゃべつの和え物 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 卵 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ きゃべつ 人参 おつゆ麩 大根 ねぎ	おにぎり牛乳	487kcal 17.3g
12	日						
13	月						
14	火		ヨーグルト	他人丼 きゃべつのツナ和え 味噌汁 パナナ	米 卵 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ きゃべつ 人参 ツナ缶 里芋 白菜 油揚げ ねぎ	おかき牛乳	481kcal 18.7g
15	水		バナナ牛乳	ご飯 魚の野菜あんかけ 金時豆煮 味噌汁 りんご	米 鱈 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 生しいたけ 金時豆 絹豆腐 わかめ 大根 ねぎ	ソイブラウニー牛乳	533kcal 18.1g
16	木		ヨーグルト	ご飯 肉かぼちゃ フレンチサラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 人参 きゅうり 酢 小松菜 おつゆ麩	鮭おにぎり牛乳	460kcal 21.6g
17	金		ビスケット牛乳	ご飯 茶碗蒸し 切干大根の煮物 みかん	米 卵 鶏もも肉 人参 生しいたけ ほうれん草 切干大根 人参 油揚げ ひじき	サンドイッチ牛乳	457kcal 18.5g
18	土		バナナ牛乳	ご飯 煮込みうどん 小松菜の和え物 りんご	米 豚肉 うどん 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 人参	スイートポテト牛乳	455kcal 17.7g
19	日						
20	月		バナナ牛乳	ご飯 鶏のから揚げ きゃべつの海苔和え 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 卵 生姜 片栗粉 小麦粉 油 きゃべつ 人参 焼き海苔 かぶ 白菜 えのき	豆乳プリン、せんべい牛乳	504kcal 15.1g
21	火		ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 かぼちゃチーズ焼き すまし汁 パナナ	米 鱈 味噌 かぼちゃ チーズ ケチャップ 絹豆腐 小松菜 大根	小豆蒸しパン牛乳	479kcal 19.7g
22	水		ヨーグルト	【誕生会】 ご飯 野菜ラーメン ほうれん草の白和え みかん	米 豚肉 蒸し中華麺 白菜 人参 玉ねぎ コーン缶 ねぎ ほうれん草 人参 木綿豆腐 すりごま	誕生ケーキ牛乳	496kcal 19.2g
23	木		バナナ牛乳	ご飯 魚の幽庵焼き きのコスパゲティ 味噌汁 りんご	米 鮭 ゆず スパゲティ しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン ねぎ さつま芋 人参 きゃべつ	マフィン牛乳	536kcal 18.0g
24	金		ビスケット牛乳	雪だるまカレー 白菜の和え物 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー 白菜 人参 きゅうり ツナ缶	お好み焼き牛乳	465kcal 16.5g
25	土		バナナ牛乳	マーボー丼 ほうれん草の和え物 すまし汁 みかん	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ	煮込みうどん牛乳	486kcal 18.9g
26	日						
27	月		ヨーグルト	ご飯 照焼ハンバーグ 春雨サラダ ミネストローネ みかん	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ パン粉 春雨 人参 きゅうり ひじき じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトホール缶 ねぎ	しらす人参おにぎり牛乳	437kcal 15.3g
28	火		バナナ牛乳	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 鱈 玉ねぎ 人参 しめじ マヨネーズ ほうれん草 人参 コーン缶 絹豆腐 わかめ ねぎ	芋ようかん牛乳	495kcal 18.2g
29	水		ヨーグルト	ご飯 酢豚 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ ピーマン ブロッコリー 人参 ツナ缶 かぶ 水菜	いちごスティック牛乳	431kcal 17.3g
30	木		バナナ牛乳	お魚3色ご飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 しらす 味付け刻み海苔 かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ 玉ねぎ チンゲン菜	アップル風船ドーナツ牛乳	509kcal 20.6g
31	金		ビスケット牛乳	ご飯 ちくわのおろし揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	米 豚ミンチ ちくわ 木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 生姜 ブロッコリー 人参 おつゆ麩 白菜 ねぎ	バターロール牛乳	513kcal 19.8g