



予定献立表

今月の平均カロリーー363 kcal

たんぱく質16.4g 脂質15.7g 食塩相当量1.7g

(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和7年度
1月号
すぎのこ保育園

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
5月	アジフライ 切干サラダ のり佃煮 ワカメ汁 みかん缶	ごはん	鮭みそ煮 くたくたわかめ	前 牛乳 後 牛乳 せんべい	
6火	焼き魚(ほっけ) 野菜のうま煮 ワンドンスープ パナナ	ごはん	ほっけ煮 野菜スープ煮	前 のむヨーグルト 後 麦茶 あんクリームパン	
7水	ポークチャップ コブサラダ ふわふわスープ りんご	ごまロール	豚やわらか煮 マッシュポテト	前 牛乳 後 フルーツゼリー	
8木	鮭の唐揚げ ほうれん草磯辺和え 伊達巻 ふのり汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭しょうゆ煮 ほうれん草甘煮	前 牛乳 後 牛乳 チーズ	
9金	ビーフカレー 福神漬 大根サラダ キノコスープ パナナ	カレーライス	人参だし煮 肉じゃが風煮	前 ヤクルト 後 ヨーグルト	
10土	シューマイ きゅうり中華漬 麻婆麺 オレンジ	麻婆麺	豆腐そぼろ くたくたうどん	前 牛乳 後 牛乳 おかし	
12月	成人の日 				
13火	カレイの煮付け たらこ和え にらのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	ホキ煮 大根だし煮	前 のむヨーグルト 後 リンゴジュース クッキー	
14水	ナポリタン チキンサラダ 春雨スープ キウイフルーツ	コーンパン	鶏やわらか煮 くたくたパスタ	前 牛乳 後 フルーツポンチ	餅つき会(さくら組)
15木	カルシウム納豆 はんぺんフライ もやしナムル 大根のみそ汁 りんご	ごはん	大根納豆あえ ほうれん草甘煮	前 牛乳 後 牛乳 シュガートースト	もも組参観日
16金	ハンバーグカレー 福神漬 三色ピクルス モロヘイヤスープ パナナ	カレーライス	玉ねぎ甘煮 やわらかハンバーグ	前 ヤクルト 後 牛乳 アメリカンドッグ	
17土	ギョーザ きゃべつもみ 中華そば オレンジ	中華そば	キャベツみそ煮 豚やわらか煮	前 牛乳 後 牛乳 おかし	さくら組参観日
19月	酢豚 春雨ピーナッツ和え スンドゥブ パイナップル	ごはん	豆腐と人参の煮物 豚ミルク煮	前 牛乳 後 麦茶 ビザまん	
20火	ししゃもフライ すき昆布煮 けんちん汁 りんご	ごはん	大根スープ煮 みそ豆腐	前 のむヨーグルト 後 牛乳 人参ホットケーキ	
21水	鶏肉とじゃがいものきのこクリーム トマトハンネサラダ ビーンズスープ オレンジ	黒糖ロール	鶏トマト煮 マッシュポテト	前 牛乳 後 カルビス チーズ	
22木	★うどんバイキング★	うどん	ほうれん草だし煮 くたくたうどん	前 牛乳 後 牛乳 クレープ	誕生会(完全給食)
23金	トマトバターチキンカレー 福神漬 海藻サラダ マカロニスープ パナナ	カレーライス	玉ねぎ甘煮 鶏トマト煮	前 ヤクルト 後 牛乳 カナッパ	
24土	ミニコロッケ おくらの昆布和え 塩焼きそば りんご	塩焼きそば	キャベツ塩煮 人参甘煮	前 牛乳 後 牛乳 おかし	こもも組参観日
26月	チンジャオロース 和風ポテサラ ワカメえのきスープ パイナップル	ごはん	ミルクポテト 鱈しょうゆ煮	前 牛乳 後 麦茶 お好み焼き	
27火	ぶりのレモンバターソース れんこん金平 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭の洋風煮 みそ豆腐	前 のむヨーグルト 後 プリン	
28水	きのこソーセージパスタ 野菜サラダ 玉子スープ オレンジ	ジャムサンド	野菜スープ煮 くたくたパスタ	前 牛乳 後 牛乳 原宿ドック	サンドイッチ作り (完全給食)
29木	赤魚中華煮 ちくわとキャベツの炒め物 なめこ汁 りんご	ごはん	赤魚みそ煮 キャベツ甘煮	前 牛乳 後 オレンジJ ふかしいも	
30金	ハヤシライス 福神漬 グリーンサラダ 具沢山セロリスープ パナナ	ハヤシライス	肉じゃが風煮 くたくたレタス	前 ヤクルト 後 牛乳 野菜マフィン	
31土	 お弁当交流デー 			前 牛乳 後 牛乳 おかし	