



今月の平均カロリー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 後	牛乳 牛乳 せんべい	
6 火	焼き魚(ほつけ) 野菜のうま煮 ワンタンスープ バナナ	ごはん	ほつけ煮 野菜スープ煮	前 後	のむヨーグルト 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 後	牛乳 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 後	牛乳 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 バナナ	カレーライス	人参だし煮 肉じゃが風煮	前 後	ヤクルト 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 後	牛乳 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 後	のむヨーグルト 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 後	牛乳 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 後	牛乳 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 バナナ	カレーライス	玉ねぎ甘煮 やわらかハンバーグ	前 後	ヤクルト 牛乳 アメリカンドッグ	
17 土	ギョーザ きやべつもみ 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 後	牛乳 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 スンドウブ パイナップル	ごはん	豆腐と人参の煮物 豚ミルク煮	前 後	牛乳 麦茶 ピザまん	
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 後	のむヨーグルト 牛乳 人参ホットケーキ	
21 水	鶏肉とじやがいものきのこクリーム トマトペンネサラダ ピーネススープ オレンジ	黒糖ロール	鶏トマト煮 マッシュポテト	前 後	牛乳 カルピス 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 後	牛乳 牛乳 クレープ	誕生会(完全給食)
23 金	トマトバーチキンカレー 福神漬 海藻サラダ マカロニスープ バナナ	カレーライス	玉ねぎ甘煮 鶏トマト煮	前 後	ヤクルト 牛乳 カナッペ	
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 後	牛乳 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 鮭しょうゆ煮	前 後	牛乳 麦茶 お好み焼き	
27 火	ぶりのレモンバーソテー 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 後	のむヨーグルト 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 後	牛乳 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 後	牛乳 オレンジ 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 バナナ	ハヤシライス	肉じゃが風煮 くたくたレタス	前 後	ヤクルト 牛乳 野菜マフィン	
31 土	お弁当交流デー			前 後	牛乳 牛乳 おかし	