

令和7年1月給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	元 旦 					
2 木						
3 金						
4 土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポテト豆乳スープ 青りんごゼリー	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、 マヨネーズ、マーガリン、 バター	牛乳、豆乳、鶏むね肉、 ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、コーン 缶、いちごジャム・低糖 度	野菜ジュース
6 月	ボークカレー ヨーグルトサラダ 白菜のスープ	牛乳 ふかしも	さつまいも、米、じゃ がいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉(肩)、生クリーム、 ベーコン	たまねぎ、はくさい、もも 缶(白桃)、みかん缶、パ ナナ、パイン缶、にんじ ん、干ししいたけ	牛乳
7 火	ごはん 焼き肉 付け合わせ カリフラワー かぼちゃサラダ	みそ汁 豆腐とねぎ 緑茶 ミックス田作り 七草粥	米、マヨネーズ、油、 砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、絹 ごし豆腐、みそ、しら す干し	かぼちゃ、キャベツ、カリ フラワー、にんじん、き ゃうり、ねぎ、七草、ご ま、しょうが、にんにく	牛乳
8 水	ごはん さけのおやき ひじきの煮物 みそ汁 玉葱とわかめ	付け合わせ ブロッコリー 牛乳 ミルクサブレ	米、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、油 揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、生わかめ、し いたけ、ひじき	りんごジュース
9 木	みそラーメン 納豆サラダ バナナ	麦茶 塩おむすび	ゆで中華めん、米	挽きわり納豆、豚肉 (もも)、みそ、ツナ油 漬缶、チーズ	バナナ、こまつな、もや し、はくさい、きゅうり、 ねぎ、しいたけ、コーン 缶、にんにく、しょうが	牛乳
10 金	☆鏡開き☆ 三色丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 さつま芋と油揚げ	ほうじ茶 鏡開きデザート	米、さつまいも、砂 糖、片栗粉	鶏ひき肉、牛乳、あず き(乾)、みそ、油揚 げ、しらす干し	きゅうり、ほうれんそう、 にんじん、みかん缶、コー ン缶、ねぎ、生わかめ、 焼きのり、しょうが	牛乳
11 土	ハヤシライス 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ、し めじ、コーン缶	牛乳
13 月	成人の日					
14 火	☆どんと焼き☆ コーンクリームスバゲティ 小松菜サラダ みかん	麦茶 幼児:まゆだま 乳児:みたらしマカロニ	上新粉、スバゲティ、 砂糖、マヨネーズ、マ カロニ	豆乳、鶏もも肉、ペー コン	みかん、クリームコー ン缶、たまねぎ、こまつ な、もやし、はくさい、 にんじん、しめじ、コー ン缶、ごま	牛乳
15 水	ごはん 酢豚 ナムル かきたま汁	牛乳 りんごのきもち	米、ホットケーキ粉、 砂糖、油、粉糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉(もも)	たまねぎ、ほうれんそう、 りんご、にんじん、たけ のこ(ゆで)、ピーマン、 ねぎ	鉄分入りジュース
16 木	☆お楽しみ給食 K先生のおすすめ献立☆ ごはん ベーコンサラダ えびフライ(リズ・うさぎ組はカレイフライ) 付け合わせ ブロッコリー コーンポタージュ	牛乳 マシュマロバー (リズ組:コーンフレーク)	米、コーンフレーク、 パン粉、油、小麦粉、 無塩バター、砂糖	牛乳、えび、生クリー ム、ベーコン、かきい り	クリームコーン缶、ブ ロッコリー、きゅうり、 キャベツ、にんじん、 りんご、たまねぎ、 パセリ	牛乳
17 金	わかめご飯 豆腐とツナのソース焼き さんびらごぼう みそ汁 白菜とえのき	牛乳 ボリボリ小魚 チーズ	米、砂糖、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、チーズ、白 みそ、卵	はくさい、ごぼう、たま ねぎ、にんじん、えのき たけ、ごま、だいこん	牛乳
18 土	親子丼 みそ汁 じゃがいもとキャベツ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油、 砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉 (皮付き)、ちくわ、 みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん	牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	チキンピラフ ダイコンサラダ 春雨スープ	ほうじ茶 ミルクポンチ	米、砂糖、はるさめ、 バター、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 鶏むね肉、ペー コン	だいこん、にんじん、もも 缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、パイン缶、 たまねぎ、コーン 缶、えのきたけ、しめじ、 菜の花、きゅうり	牛乳
21 火	ごはん さばのしょうゆ煮 切干大根のサラダ さつま汁	牛乳 きな粉ドーナツ	米、さつまいも、ホッ トケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さば、豚肉(も も)、絹ごし豆腐、 みそ、油揚げ、ハム、 きな粉	キャベツ、にんじん、 ごぼう、きゅうり、 ねぎ、切り干 しだいこん、しょうが	野菜ジュース
22 水	ふりかけご飯 野菜スープ レバーのカレー揚げ 付け合わせ ブロッコリー ジャーマンポテト	牛乳 肉まん (リズ組はジャムサンド)	米、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、豚レバー、ペー コン	ブロッコリー、たまねぎ、 レタス、にんじん、 しょうが、パセリ	牛乳
23 木	食パン・いちごジャム スートコーンシュー ブロッコリーのサラダ	鉄分入りジュース しらすおむすび	食パン、じゃがいも、 米、油、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、生ク リーム、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、コーン缶、 キャベツ、きゅうり、 いちごジャム・低糖度、 しめじ	牛乳
24 金	ごはん すき焼き風煮 だし入り卵焼き みそ汁 じゃがいもと油揚げ	牛乳 りんご せんべい	米、じゃがいも、砂糖、 油	牛乳、卵、豚肉(も も)、焼き豆腐、かま ぼこ、みそ、油揚げ	はくさい、りんご、しら たき、ねぎ、にんじん、 しいたけ	牛乳
25 土	ナポリタン 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウ インナーソーセージ、 ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にん じん、キャベツ、ピー マン、しめじ	牛乳
27 月	コッペパン グラタン シーチキンきゅうり かぶとコーンのスープ	麦茶 防災食 (救給コーンスープ)	コッペパン、米、じゃ がいも、小麦粉、バ ター、油、マカロニ、 パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろ けるチーズ、ツナ油 漬缶、ベーコン、粉チ ーズ	たまねぎ、きゅうり、 かぶ、にんじん、こまつ な、コーン缶、 かぶ、マッシュルーム、 しいたけ、生わかめ、 りんご、パセリ	牛乳
28 火	ごはん 白身魚の人参マヨ焼き 白菜のおかか和え みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、米、マヨ ネーズ、片栗粉	牛乳、かれい、とろけ るチーズ、みそ、油揚 げ、かつお節	はくさい、だいこん、 きゅうり、にんじん、 パセリ、焼きのり	りんごジュース
29 水	カレーうどん 青菜のベーコン炒め みかん	牛乳 さつまホットケー キ	ゆでうどん、じゃがい も、さつまいも、ホッ トケーキ粉、無塩バ ター、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、ヨーグルト(無糖)、 ベーコン	みかん、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、コーン 缶、ねぎ	牛乳
30 木	ごはん 豚大根べっこう煮 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 かぼちゃ	牛乳 かりんとう	米、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 みそ、油揚げ、しらす 干し	だいこん、はくさい、 かぼちゃ、ほうれん そう、にんじん	牛乳
31 金	麻婆丼 絆三系 わかめスープ	麦茶 ヨーグルト ウエハース	米、砂糖、はるさめ、 油、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、ヨーグル ト(加糖)、豚ひき肉、 ハム、赤みそ	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、 たけのこ(水煮缶)、 ピーマン、ねぎ、 生わかめ、干ししい たけ、ごま、にんにく、 しょうが	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります
ご承知おき下さい

※ 7日:おやつに七草粥を提供します
※ 10日:鏡開きの日
餅の代わりにミルクもちとあんこのデザートを提供します
※ 14日:どんと焼きの日
※ 16日:お楽しみ給食の日 K先生のおすすめ献立です

おもちゃをのどに詰まらせないように!
お餅をのどにつまらせる窒息事故に
注意しましょう!
・食べる前に水や汁物を飲んで口の中や
のどを濡らし滑りを良くしておくなどの
注意が必要です。
・お餅にきな粉をまぶしたり、汁につけ
ると食べやすくなります。

旬の食べ物

- ・カレイ
- ・大根
- ・カリフラワー
- ・白菜

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	595 kcal	鉄	2.7 mg
	たんぱく質	22.0 g	カルシウム	256 mg
	脂質	18.3 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.1 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	500 kcal	鉄	104 mg
	たんぱく質	18.8 g	カルシウム	250 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.3 g