

令和7年1月 1歳児

予定献立表

日 曜	献立名	献立名			栄養価	備考	
		屋敷	おやつ	あか			黄
				体をくくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 土	ごはん 煮魚 かぼちゃ 大豆とひじきの煮物 わかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	おからチーズおにぎり 麦茶	カレー ヨーグルト だいす ぎゅうにゅう むぎみそ かつおぶし チーズ	さとう じゃがいも こめ	かぼちゃ にんじん ほししいたけ わかめ ひじき たまねぎ しょうが	1食分：392kcal たんぱく質：20.4g 脂質：3.9g	加糖量：222mg 食塩相当量：1.9g
6 月	ぎつねうどん 焼きさつまいも 大豆と人参の煮物 カルピスゼリー 牛乳	ツナごはん 麦茶	あぶらあげ だいす にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう まくろ	うどん さとう さつまいも ちようごうゆ こめ	ほししいたけ ほうれんそう コーン にんじん ひじき かんでん	1食分：417kcal たんぱく質：14.3g 脂質：9.6g	加糖量：187mg 食塩相当量：2.9g
7 火	お楽しみ給食 お正月料理 彩りごはん 松風焼き 花れんこん(人参煮) 芋きんとん 田作り お吸い物 みかん 牛乳	七草がゆ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ かたくちいわし かまぼこ とりにく きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ さつまいも きび	たまねぎ あおのり れんこん にんじん こまつな みかん かぶ せり だいこん うめびしお	1食分：400kcal たんぱく質：16.3g 脂質：9.3g	加糖量：187mg 食塩相当量：1.1g
8 水	焼きそばパン クリームシチュー 白菜とコーンサラダ バナナ 牛乳	チャーハン 麦茶	とりにく まくろ ぎゅうにゅう ふたひきにく	コッペパン ちようごうゆ じゃがいも ちようごうゆ こめ さとう パター こめ クリーム	あおのり たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい しめじ コーン パナナ はねぎ	1食分：410kcal たんぱく質：18.4g 脂質：13.5g	加糖量：210mg 食塩相当量：1.7g
9 木	ごはん 鶏だしの卵焼き 蒸しさつまいも 白菜の甘酢和え 根菜汁 ヨーグルト 牛乳	おからバナナドーナツ 麦茶	たまご とりにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト とりにゅう おから ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こむぎこ	にんじん しょうが はくさい ひじき だいこん こほう ほししいたけ パナナ	1食分：401kcal たんぱく質：16.4g 脂質：11.6g	加糖量：250mg 食塩相当量：1.3g
10 金	中華丼 もやしのナムル 豆腐とわかめの中華スープ りんご 牛乳	人参のスコーン 麦茶	ふたにく かまぼこ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ もやし たまねぎ わかめ りんご こまつな	1食分：393kcal たんぱく質：15.7g 脂質：10.7g	加糖量：146mg 食塩相当量：1.2g
11 土	鶏の照り焼き丼 三色サラダ 焼きさつまいも 厚揚げとしいたけのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	ゆかりごはん 麦茶	とりにく あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも	しょうが もやし にんじん きゅうり しいたけ こまつな うめびしお	1食分：434kcal たんぱく質：17.7g 脂質：11.1g	加糖量：212mg 食塩相当量：1.1g
14 火	ごはん 鮭のパン粉焼き 焼きかぼちゃ さっぱりドレッシング野菜サラダ もやしとえのきのみそ汁 リンゴゼリー 牛乳	チーズケーキ 麦茶	さけ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	こめ さとう こむぎこ マヨドレ ちようごうゆ こめこのパンこ	たまねぎ ビーマン かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな しめじ しょうが もやし えのきだけ かんでん りんごジュース レモン パゼリ	1食分：387kcal たんぱく質：17.7g 脂質：12.1g	加糖量：209mg 食塩相当量：1.5g
15 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 はりはり漬け 白菜のみそ汁 バナナ 牛乳	かぼちゃプリン 麦茶	ふたにく きゅうにゅう だっしふんにゅう むぎみそ ゼラチン	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご きりほしだいこん にんじん きざみこんぶ はくさい こまつな かぼちゃ パナナ	1食分：397kcal たんぱく質：17.1g 脂質：12.3g	加糖量：221mg 食塩相当量：1.0g
16 木	親子丼 キャベツのおからサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト 牛乳	うどん 麦茶	とりにく たまご だいす ちくわ ヨーグルト ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ さとう うどん	たまねぎ にんじん みつば キャベツ しめじ コーン チンゲンサイ わかめ はねぎ	1食分：407kcal たんぱく質：19.6g 脂質：9.7g	加糖量：202mg 食塩相当量：2.8g
17 金	ごはん 豚しほりの甘酢あん キャベツナムル添え かぼちゃのチーズ焼き けんちん汁 みかん 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	ふたしほり チーズ あぶらあげ とうふ むぎみそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう しょうが ちようごうゆ マヨドレ かたくりこ	かぼちゃ キャベツ だいこん こほう にんじん ねぶかねぎ みかん コーン	1食分：410kcal たんぱく質：18.7g 脂質：11.5g	加糖量：172mg 食塩相当量：1.4g
18 土	肉野菜炒め丼 青菜のサラダ さつまいも ヨーグルト 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ふたにく しらすほし とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ	1食分：439kcal たんぱく質：18.4g 脂質：11.1g	加糖量：220mg 食塩相当量：1.4g
20 月	ごはん ぶりの照り焼き あげじゃが芋 白菜の和え物 具だくさんの味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳	揚げパン 麦茶	ぶり あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも コッペパン さとう	はくさい にんじん こまつな しめじ だいこん こほう ねぶかねぎ ぶどうジュース かんでん	1食分：397kcal たんぱく質：15.2g 脂質：14.7g	加糖量：119mg 食塩相当量：1.2g
21 火	ごはん 鶏のから揚げ のり風味 マカロニサラダ ミネストローネ りんご 牛乳	こぎつねおにぎり 麦茶	とりにく だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ マカロニ ちようごうゆ マヨドレ さとう じゃがいも	にんじん しょうが あまのり こまつな コーン ブロッコリー トマトかん りんご たまねぎ	1食分：420kcal たんぱく質：17.8g 脂質：12.2g	加糖量：177mg 食塩相当量：1.3g
22 水	胚芽パン チキンと野菜の煮込み もやしとツナマヨ和え タコワインナー バナナ 牛乳	ミートドリア 麦茶	とりにく だいす ウィンナー ふたにく チーズ まくろ ぎゅうにゅう	はいがパン オリーブゆ こめ マヨドレ ちようごうゆ さとう じゃがいも こめこ パター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン あかビーマン ビーマン バナナ トマトかん しおこんぶ	1食分：404kcal たんぱく質：17.0g 脂質：15.8g	加糖量：108mg 食塩相当量：1.9g
23 木	かきたまうどん さつまいもの磯部焼き キャベツと油揚げの和え物 ヨーグルト 牛乳	鶏おこわ 麦茶	たまご あぶらあげ ヨーグルト とりにきにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ こめ さつまいも ちようごうゆ こめ もちこめ さとう	えのき しいたけ ねぶかねぎ はねぎ あおのり キャベツ にんじん しめじ	1食分：443kcal たんぱく質：14.9g 脂質：10.4g	加糖量：208mg 食塩相当量：2.6g
24 金	ハヤシライス 大根ツナサラダ キャベツと厚揚げのすまし汁 みかん 牛乳	アップルスイートポテト 麦茶	ふたにく あつあげ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ じゃがいも ちようごうゆ さとう こめこ さつまいも パター	パゼリ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース かぼちゃ コーン だいこん みかん りんご キャベツ あかひーまん ひーまん	1食分：430kcal たんぱく質：15.3g 脂質：13.5g	加糖量：190mg 食塩相当量：1.6g
25 土	ごはん すき焼き風煮 水菜のフレンチサラダ かぶのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	おから菜飯おにぎり 麦茶	ふたにく やきとうふ おふ まくろ かつおぶし むぎみそ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	にんじん ねぶかねぎ みずな しいたけ キャベツ かぶ はくさい わかめ こまつな	1食分：402kcal たんぱく質：19.4g 脂質：11.7g	加糖量：241.2mg 食塩相当量：g
27 月	ごはん さば塩焼き 焼きかぼちゃ キャベツと人参のゆかり和え 具だくさんみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	バナナケーキ 麦茶	さば ちくわ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ こむぎこ さとう マヨドレ パター	かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな うめびしお こほう だいこん ねぶかねぎ パナナ オレンジジュース かんでん	1食分：405kcal たんぱく質：15.7g 脂質：13.9g	加糖量：166mg 食塩相当量：1.0g
28 火	ごはん さくさくチキン 春雨サラダ チンゲン菜のスープ りんご 牛乳	ミルクくすもち 麦茶	とりにく ちくわ だいす ぎゅうにゅう きなこ	こめ こめこのパンこ コーンフレーク はるさめ さとう マヨドレ ちようごうゆ かたくりこ	にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ りんご	1食分：404kcal たんぱく質：17.3g 脂質：11.4g	加糖量：137mg 食塩相当量：1.3g
29 水	テーブルロール 豚肉のやわらか照りつけ 人参煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ふたにく まくろ とうふ むぎみそ きゅうにゅう	ロールパン ちようごうゆ さとう かたくりこ こめ パター	しょうが にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ レモン わかめ ねぶかねぎ キャベツ パナナ パゼリ	1食分：368kcal たんぱく質：16.3g 脂質：13.1g	加糖量：114mg 食塩相当量：1.7g
30 木	コーンもやし味噌ラーメン ウィンナー キャベツと卵のサラダ ヨーグルト 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ふたひきにく むぎみそ みそ ウィンナー たまご まくろ ヨーグルト きゅうにゅう と りひきにく	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう オリーブゆ こめ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン レモン ひじき	1食分：426kcal たんぱく質：20.0g 脂質：14.7g	加糖量：212mg 食塩相当量：2.2g
31 金	ごはん 豚みそ炒め かぼちゃとチーズのサラダ 大根のすまし汁 みかん 牛乳	きな粉クリームサンド 麦茶	ふたにく むぎみそ チーズ あつあげ きゅうにゅう きなこ	こめ さとう ちようごうゆ マヨドレ しょうが うにゅういりマーガリン	たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ コーン だいこん みかん	1食分：403kcal たんぱく質：15.3g 脂質：13.1g	加糖量：159mg 食塩相当量：1.1g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。
*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)