

令和7年1月 2歳児

予定献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | 献立 | | | 栄養価 | 備考 | |
|----|---|--|-------------------|--|--|--|--|-------------------------|
| | | | 屋敷 | おやつ | あか | | | 黄 |
| 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：431kcal たんぱく質：21.8g 脂質：5.3g | 加糖量：257mg 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 まぐろ | 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：435kcal たんぱく質：15.2g 脂質：10.7g | 加糖量：173mg 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：418kcal たんぱく質：17.2g 脂質：10.4g | 加糖量：221mg 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 まぐろ ぎゅうにゅう ふたひきにく | コッペパン ちようかめん じゃがいも ちようごうゆ こめ さとう ばたー 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：439kcal たんぱく質：17.2g 脂質：14.8g | 加糖量：244mg 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 ごぼう ほししいたけ パナナ | 1食分：440kcal たんぱく質：17.8g 脂質：13.0g | 加糖量：285mg 食塩相当量：1.3g |
| 10 | 金 | 中華丼 もやしナムル 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：432kcal たんぱく質：17.1g 脂質：12.1g | 加糖量：181mg 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：465kcal たんぱく質：19.1g 脂質：12.4g | 加糖量：247mg 食塩相当量：1.1g |
| 14 | 火 | 六穀ごはん 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 | くろだすい 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 おおむぎ げんまい 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：433kcal たんぱく質：19.2g 脂質：13.3g | 加糖量：244mg 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：436kcal たんぱく質：18.5g 脂質：13.7g | 加糖量：256mg 食塩相当量：1.0g |
| 16 | 木 | 親子丼 キャベツのおかかサラダ 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 ちやく 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：448kcal たんぱく質：21.0g 脂質：11.2g | 加糖量：237mg 食塩相当量：2.8g |
| 17 | 金 | ごはん 豚しゃぶの甘酢あん 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 | ふたしパー 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 ごぼう にんじん ねぶかねぎ みかん コーン | 1食分：449kcal たんぱく質：20.1g 脂質：12.9g | 加糖量：207mg 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：457kcal たんぱく質：19.3g 脂質：12.2g | 加糖量：254mg 食塩相当量：1.4g |
| 20 | 月 | 六穀ごはん 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 | くろだすい ぶり あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう | こめ おおむぎ げんまい 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 ごぼう ねぶかねぎ ぶどうジュース かんでん | 1食分：443kcal たんぱく質：16.7g 脂質：15.9g | 加糖量：154mg 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：459kcal たんぱく質：19.2g 脂質：13.6g | 加糖量：212mg 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 タコウィンナー 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 まぐろ 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：422kcal たんぱく質：17.9g 脂質：16.9g | 加糖量：142mg 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：461kcal たんぱく質：15.8g 脂質：11.5g | 加糖量：242mg 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 まぐろ きゅうにゅう 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 さつまいも バター | 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：470kcal たんぱく質：16.7g 脂質：14.9g | 加糖量：225mg 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 まぐろ 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：452kcal たんぱく質：21.0g 脂質：13.3g | 加糖量：276mg 食塩相当量：1.2g |
| 27 | 月 | 六穀ごはん 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 | くろだすい さば ちくわ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう | こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ こむぎこ さとう パター | かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな うめびしお ごぼう 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：451kcal たんぱく質：17.2g 脂質：15.1g | 加糖量：201mg 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：443kcal たんぱく質：18.7g 脂質：12.8g | 加糖量：172mg 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 まぐろ 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：448kcal たんぱく質：19.3g 脂質：16.0g | 加糖量：157mg 食塩相当量：1.9g |
| 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 まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう と りにきにく | ちようかめん 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：444kcal たんぱく質：20.9g 脂質：15.8g | 加糖量：264mg 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：453kcal たんぱく質：17.0g 脂質：14.7g | 加糖量：194mg 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)

