

# 1月の献立表

かもめ幼稚園

令和7年

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
4	土	ご飯 ハンバーグ はるさめサラダ 味噌汁	米 ハンバーグ 春雨 わかめ 人参 ほうれん草 えのき 油揚げ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 クリームコンフェ
6	月	ご飯 白身フライ ハムとブロッコリーのサラダ 味噌汁	米 白身魚フライ ハム ブロッコリー コーン わかめ 長ネギ	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 みかんヨーグルト
7	火	しょうゆラーメン 春巻き バナナ	中華麺 かまぼこ もやし コーン ほうれん草 春巻き バナナ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 おかかおにぎり
8	水	キーマカレー(麦ごはん) ちくわとキャベツのマヨ和え ビルクル	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ちくわ キャベツ 人参 ビルクル	お茶 ハッピーターン	牛乳 フルーツサンド
9	木	ご飯 サバの照り焼き かぶの塩昆布和え せんべい汁	米 サバ かぶ 白菜 きゅうり 人参 せんべい 鶏肉 ごぼう 大根 しめじ 白ネギ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 スモア
10	金	ご飯 鶏のから揚げ わかめサラダ 味噌汁 りんご	米 鶏肉 キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 小松菜 りんご	お茶 マンナビスケット	牛乳 さつまいもだんご
11	土	ご飯 ポークチャップ ほうれん草のお浸し 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 お麩 白菜 万能ねぎ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 バームクーヘン
14	火	鶏塩うどん 厚揚げとひじきの煮物 バナナ	うどん 鶏肉 大根 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 厚揚げ ひじき さつまいも バナナ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 塩昆布おにぎり
15	水	チキンカレー(麦ごはん) 中華サラダ フルーツヨーグルト	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かにかま もやし チンゲン菜 ヨーグルト りんご みかん缶 バナナ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 お野菜ホットケーキ
16	木	ご飯 チャプチェ ブロッコリーのツナマヨ和え わかめスープ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 春雨 小松菜 赤ピーマン ブロッコリー ツナ わかめ 長ネギ	お茶 ビスコ	牛乳 フルーチェ
17	金	2種のパン クリームシチュー 白菜サラダ オレンジ	レーズンパン ごまロール 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 コーン きゅうり オレンジ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 フライドポテト
18	土	ご飯 味噌やきにく ちくわとほうれん草のお浸し すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ちくわ ほうれん草 キャベツ 油揚げ 大根	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ベアクリームワッフル
20	月	ウインナーピラフ ミニコロッケ ベーコンと白菜のトマトスープ りんご	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン ミニコロッケ ベーコン 白菜 玉ねぎ りんご	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
21	火	オムナボリタン フライドポテト コンソメスープ お誕生会ケーキ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン 卵 フライドポテト 白菜 ほうれん草 人参 ロールケーキ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 菜めしおにぎり
22	水	ビーフカレー(麦ごはん) コーンサラダ ビルクル	米 押し麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり ビルクル	お茶 ハッピーターン	牛乳 きなこサンド
23	木	ご飯 四日市とんてき風 かぼちゃサラダ 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー わかめ キャベツ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 コーンフレーククラシチ 未満児 ジャムサンド
24	金	ご飯 魚のいそげ揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁	米 タラ ほうれん草 キャベツ 人参 油揚げ もやし	お茶 マンナビスケット	牛乳 さつまいも蒸しパン
25	土	ご飯 豚肉の生姜焼き かわりきんぴら 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン ごぼう れんこん 人参 きぬさや おつゆふ あおさのり	お茶 アンパン煎餅	牛乳 カステラ
27	月	加賀揚げ丼 小松菜のゴマドレ和え 味噌汁	米 加賀揚げ ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 小松菜 もやし コーン なす 人参	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 りんごゼリー・せんべい
28	火	ご飯 鶏肉と大根の甘辛炒め 納豆和え 冬やさい豚汁	米 鶏肉 大根 いんげん 納豆 小松菜 人参 豚肉 ごぼう 大根 人参 長ネギ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 おさつスティック
29	水	ポークカレー(麦ごはん) わかめのごまサラダ オレンジ	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ ツナ 人参 オレンジ	お茶 ビスコ	牛乳 プリン
30	木	ご飯 鶏の味噌焼き 高野と切干大根の煮物 すまし汁	米 鶏肉 高野豆腐 切干大根 人参 ほうれん草 油揚げ えのき わかめ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 シュガーバターサンド
31	金	和風スパゲティ ブロッコリーとじゃがいも炒め コンソメスープ バナナ	スパゲティ ハム 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ ブロッコリー じゃがいも 豚ひき肉 小松菜 コーン バナナ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 混ぜ込みいなり

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです

◎午後のおやつは全員のおやつです

- 21日はお誕生日会です。
- 23日は三重県の郷土料理『四日市とんてき風』です。
- 27日は北陸地方応援メニュー石川県の郷土料理『加賀揚げ丼』です。



シダックスフードサービス(株)

	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g