



# 1月給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
6	月	エネルギーkcal	180	192	牛乳 たべっこベイビー	お弁当会	牛乳 味しらべ サラダせん			味しらべ サラダせん
		たんぱく質g	7.1	5.9						
		脂質g	10.2	10.5						
		塩分g	0.4	0.6						
7	火	エネルギーkcal	433	439	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚の照り焼き カリフラワーのおかか和え 七草のすまし汁	お茶 芋ぜんざい ばりんこ	ホキ かつお節 ゆで小豆	小松菜 カリフラワー 人参・七草 大根	米・しょうゆ みりん・上白糖 酒・さつま芋 ばりんこ
		たんぱく質g	17.2	15.4						
		脂質g	5.7	2.7						
		塩分g	1.3	1.4						
8	水	エネルギーkcal	586	654	牛乳 ビスコ	カレーライス キャベツのサラダ みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン みかん	米・じゃが芋・カレールー なたね油・ごまだれ ホットケーキミックス 上白糖
		たんぱく質g	19.9	21.5						
		脂質g	18.0	17.7						
		塩分g	2.2	2.7						
9	木	エネルギーkcal	631	707	牛乳 サラダせん	ご飯 牛肉コロッケ 白菜の和え物 なめこの味噌汁	牛乳 クッキー	味噌 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー 白菜・人参 なめこ・玉ねぎ ねぎ	米・牛肉コロッケ 植物油・しょうゆ 上白糖・小麦粉 無塩バター
		たんぱく質g	15.2	16.0						
		脂質g	25.7	27.4						
		塩分g	1.6	1.9						
10	金	エネルギーkcal	479	534	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のチンジャオロース 餃子 中華スープ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉 餃子 チキンスープ 牛乳	三色ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・しょうが 人参・にら パイン缶・黄桃缶	米・酒・しょうゆ 上白糖・みりん ごま油 杏仁豆腐
		たんぱく質g	19.3	21.5						
		脂質g	13.3	14.0						
		塩分g	1.1	1.5						
11	土	エネルギーkcal	483	536	牛乳 Happyターン	ピラフ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	牛乳 星たべよ ラムネ	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・人参 かぼちゃ パセリ	米・なたね油 エッグケア・しょうゆ 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	17.0	17.7						
		脂質g	16.1	15.8						
		塩分g	1.5	1.6						
14	火	エネルギーkcal	600	655	牛乳 マリー	豚丼 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	牛乳 ももケーキ	豚肉・ちくわ さつま揚げ 味噌・牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 ねぎ・切干大根 干し椎茸・わかめ 黄桃缶	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 小麦粉
		たんぱく質g	23.5	25.7						
		脂質g	18.3	18.2						
		塩分g	1.8	2.0						
15	水	エネルギーkcal	510	562	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 ポップコーン	鶏肉 揚げ 味噌 牛乳	小松菜・キャベツ 人参・コーン かぼちゃ ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・エッグケア ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	19.0	21.6						
		脂質g	22.0	23.9						
		塩分g	1.3	1.7						
16	木	エネルギーkcal	502	554	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの塩焼き ブロッコリーのごま和え 厚揚げの味噌汁	牛乳 ジャムサンド	さわら 厚揚げ 味噌 牛乳	ほうれん草 ブロッコリー 人参・玉ねぎ ねぎ	米・なたね油・しょうゆ 上白糖・ごま 食パン いちごジャム
		たんぱく質g	23.2	24.5						
		脂質g	15.0	14.5						
		塩分g	1.1	1.6						
17	金	エネルギーkcal	529	566	牛乳 サラダせん	ハヤシライス カリフラワーのサラダ 黄桃缶	牛乳 メープルふのラスク	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ カリフラワー・コーン 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシシレーク ごまだれ・おつゆ麩 メープルシロップ
		たんぱく質g	18.2	19.3						
		脂質g	18.2	17.4						
		塩分g	2.0	2.2						
18	土	エネルギーkcal	394	477	牛乳 ばりんこ	焼きそば きのこスープ みかん缶	牛乳 源氏パイ Happyターン	豚肉 粉かつお チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり えのき・しめじ ねぎ・みかん缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース しょうゆ・源氏パイ Happyターン
		たんぱく質g	14.7	15.8						
		脂質g	14.8	16.8						
		塩分g	1.9	2.2						
20	月	エネルギーkcal	422	420	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 チンゲン菜の和え物 湯葉のすまし汁	お茶 フルーチェ 星たべよ	さば 白味噌 湯葉 牛乳	しょうが・大根 チンゲン菜 人参 玉ねぎ	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ フルーチェ 星たべよ
		たんぱく質g	17.7	15.4						
		脂質g	11.8	9.1						
		塩分g	1.7	1.6						
21	火	エネルギーkcal	525	571	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豆腐のチャンプルー 春雨サラダ 麩の味噌汁	牛乳 シュガーパイ	鶏卵・木綿豆腐 豚肉・粉かつお 味噌 牛乳	もやし・玉ねぎ にら・人参 きゅうり ねぎ	米・しょうゆ・ごま油 春雨・酢・おつゆ麩 パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	22.4	24.7						
		脂質g	19.7	20.6						
		塩分g	1.5	1.8						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
22	水	エネルギーkcal	505	531	牛乳	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え かき玉汁	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳	ごぼう・レンコン・人参 椎茸・グリーンピース ほうれん草 みつば	米・しょうゆ みりん・上白糖 クラッカー マシュマロ
		たんぱく質g	18.1	18.9						
		脂質g	15.8	14.6						
		塩分g	1.0	1.4						
23	木	エネルギーkcal	553	581	牛乳	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とさつま揚げの和え物 大根スープ	牛乳 ちんすこう	ミートボール チキンスープ さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・パプリカ 白菜・人参 大根・わかめ にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・片栗粉 小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	19.7	19.6						
		脂質g	17.9	17.7						
		塩分g	1.2	1.5						
24	金	エネルギーkcal	576	575	牛乳	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ みかん缶	お茶 夕焼けおにぎり	鶏肉 コンソメ 牛乳 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー マッシュルーム コーン・みかん缶	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・マカロニ エッグケア・しょうゆ 米・みりん
		たんぱく質g	18.4	17.8						
		脂質g	18.1	15.3						
		塩分g	2.9	3.3						
25	土	エネルギーkcal	490	555	牛乳	牛丼 もやしの味噌汁 パイン缶	牛乳 ぼたぼた焼き マリー	牛肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ もやし パイン缶	米・しょうゆ みりん・上白糖 ぼたぼた焼 マリービスケット
		たんぱく質g	19.1	20.8						
		脂質g	12.3	11.2						
		塩分g	1.1	1.4						
27	月	エネルギーkcal	546	582	牛乳	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 白菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 コンソメポテト	ホキ・揚げ 味噌 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・パセリ インゲン・白菜 人参・大根 ねぎ	米・エッグケア しょうゆ・上白糖 シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	19.9	19.5						
		脂質g	22.2	22.1						
		塩分g	1.2	1.3						
28	火	エネルギーkcal	541	586	牛乳	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	牛乳 プリンアラモード	ハンバーグ コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・人参 キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ パセリ 黄桃缶	米・デミソース 上白糖・青じそドレッシング しょうゆ じゃが芋 プリンミックス
		たんぱく質g	17.3	18.8						
		脂質g	17.9	18.3						
		塩分g	1.9	2.5						
29	水	エネルギーkcal	545	606	牛乳	☆お誕生日会☆ ご飯 とり天 しろ菜のツナ和え 豆腐の味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉・ツナ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳 チーズ	しょうが ブロッコリー しろ菜・人参 しめじ ねぎ	米・しょうゆ 天ぷら粉 植物油 上白糖 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	23.4	27.6						
		脂質g	19.8	21.1						
		塩分g	1.4	1.9						
30	木	エネルギーkcal	461	473	牛乳	トマトスパゲティー 豆菜サラダ コンソメスープ	お茶 たぬきおにぎり	ベーコン 大豆 コンソメ	マッシュルーム・エリンギ 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ケチャップ・小松菜 人参・パセリ・ねぎ	スパゲティ・なたね油 ごま・エッグケア しょうゆ・米 みりん・天かす
		たんぱく質g	14.2	13.5						
		脂質g	12.1	10.7						
		塩分g	1.4	1.5						
31	金	エネルギーkcal	582	645	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 焼売 野菜スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	木綿豆腐・豚ミンチ チキンスープ・味噌 焼売・牛乳 絹ごし豆腐	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ チンゲン菜・もやし コーン	米・なたね油・ごま油 しょうゆ・みりん・片栗粉 ホットケーキミックス・植物油 グラニュー糖
		たんぱく質g	23.7	26.9						
		脂質g	21.0	21.6						
		塩分g	2.0	2.5						



## 鏡開き



1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。

「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。

家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



## 元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が動くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。

