

2025年

1月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価 (幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
4	かし	けんちんうどん	鶏肉	うどん	大根 人参 玉葱 干しいたけ	せんべい クッキー	432(432)	13.4(13.9)	
土	牛乳	かぼちゃの甘煮	油揚げ		かぼちゃ	牛乳	9.5(11.5)	4.2(3.5)	
6	かし	麦ご飯 ♡かわいいの煮つけ	かわいい	麦 米	きゅうり 人参 コーン缶	せんべい クッキー	527(510)	24.3(22.7)	
月	牛乳	♡ポテトサラダ みそ汁☆	厚揚げ	じゃが芋	白菜 わかめ	牛乳	14.2(15.2)	2.7(2.3)	
7	かし	ご飯 肉じゃが	豚肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 しらたき 干し椎茸 グリンピース	七草粥	541(519)	19.3(18.7)	
火	牛乳	小松菜の胡麻和え みかん	ツナ缶	油 すりごま	小松菜 きゃべつ わかめ みかん	牛乳	13.1(13.5)	1.3(1.3)	
8	かし	ホットパン 鶏肉とマカロニのミートソース風	鶏肉 生クリーム	油 パン	玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶	ブルースコーン	509(499)	21.3(20.3)	8日 幼児組 身体測定
水	牛乳	きゃべつとコーンサラダ オレンジ	チーズ	マカロニ	きゃべつ コーン缶 オレンジ	牛乳	19.6(19.5)	1.5(1.5)	
9	かし	ご飯 ♡八宝菜	鶏肉 ナルト ちくわ	米	玉葱 人参 白菜 筍水煮 もやし	せんべい クッキー	545(523)	24.5(22.8)	9日 あか組身体測定 リトミック2・5才
木	豆乳	♡ちくわのカレー風味揚げ みかん	エビ ホタテ	油	カレー粉缶 みかん	牛乳	15.2(15.0)	2.0(1.8)	
10	かし	麦ご飯 メンチかつ	豚挽き肉	油 米 麦	玉葱 人参 ブロッコリー	おしるこ	634(595)	23.3(21.9)	10日 獅子舞 ちゅうりっぷ組身体測定
金	牛乳	温野菜サラダ パナナ	卵		きゃべつカリフラワー パナナ	牛乳	19.5(19.5)	1.1(1.0)	
11	かし	焼きそば	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし 青のり	バターロール ジャム	468(475)	18.2(18.0)	14日 たんぽぽ組 身体測定
土	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐	焼きそば	玉葱 わかめ かぼちゃ	牛乳	17.5(18.4)	2.4(2.4)	
14	果物	♡カレーライス	豚肉 卵	油 米	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	♡玄米スティック せんべい	627(592)	21.1(20.1)	15日 どんど焼き
火	豆乳	ミモザサラダ ヨーグルト	脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃが芋	グリンピース	牛乳	18.4(17.6)	1.7(1.4)	
15	かし	麦ご飯 ♡鶏のから揚げ	鶏肉 油揚げ	油 米 麦	ひじき 人参 しらたき グリンピース	フルーツゼリー ウエハース	576(556)	22.0(20.9)	16日 3〜4才 身体測定
水	牛乳	ひじきの炒り煮 豆乳スープ	豆乳		白菜 えのきだけ ほうれん草	牛乳	20.5(20.6)	1.7(1.5)	
16	かし	食パン 肉団子の真珠蒸し	豚挽き肉 卵	油 食パン	玉葱 生姜 ひじき 大根 きゅうり	♡さつま芋の塩キャラメル	522(500)	20.2(19.4)	21日 スタンブラリー
木	牛乳	大根と油揚げの酢の物 オレンジ	油揚げ 豆腐	もち米	オレンジ	牛乳	19.1(18.2)	0.8(0.9)	
17	かし	麦ご飯 高野豆腐フライ	高野豆腐 チーズ	油 米 麦 オリーブ油	ハセリ 人参 にんにく きゃべつ	バナナブレッド	652(609)	23.5(22.0)	23日 1・2・5才 リトミック
金	牛乳	スタミナサラダ キラキラスープ	卵 豚挽肉	ごま ふ	きゅうり コーン缶 わかめ	牛乳	26.5(25.0)	1.9(1.7)	
18	かし	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	蒸しパン せんべい	421(420)	16.6(16.5)	24日 誕生日会
土	牛乳	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	じゃが芋	玉葱	牛乳	11.3(12.0)	2.2(2.0)	
20	かし	麦ごはん かじきの竜田揚げ	かじき 納豆 豆腐 油揚げ	米 麦 油	きゃべつ 人参 ほうれん草	♡豆乳わらび餅	585(550)	28.2(25.7)	28日 ももクッキング
月	牛乳	納豆和え 豚汁☆	豚肉	里芋	こんにゃく 大根 ごぼう	牛乳	20.6(19.4)	1.6(1.5)	
21	かし	ご飯 五色蒸し	卵 鶏挽肉	米 油 ごま油	干し椎茸 人参 いんげん きゅうり	♡フライドポテト	687(638)	21.8(20.7)	29日 さくらクッキング
火	牛乳	♡中華風酢の物 パナナ	ハム 豆腐	春雨	筍水煮 玉葱 いんげんもやし パナナ	ジュース	25.5(24.3)	1.5(1.4)	
22	かし	食パン ♡クリームシチュー	豚肉 脱脂粉乳	油 食パン	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	お好み焼き	506(498)	24.9(23.6)	30日 3〜4才 リトミック
水	牛乳	ベジタブルサラダ ブチダノン	ダノン かにかまぼこ	じゃが芋	ブロッコリー きゃべつ	牛乳	12.3(13.1)	2.5(2.2)	
23	果物	♡こぎつねうどん	鶏挽肉	油 うどん	玉葱 人参 小松菜 かぼちゃ	せんべい クッキー	434(434)	14.2(14.4)	31日 リトミック
木	牛乳	大学かぼちゃ オレンジ	油揚げ	ごま	干椎茸 大根 オレンジ	牛乳	16.1(16.2)	1.7(1.4)	
24	かし	五目おこわ チーズ入りサラダ	えび 鶏肉	油 米 もち米	人参 筍水煮 干し椎茸 ごぼう	ワッフル いちご	611(624)	20.9(21.1)	
金	牛乳	エビフライ みかん	チーズ 油揚げ		ブロッコリー みかん	ミルミル	22.1(22.9)	1.1(1.1)	
25	かし	スパゲティナポリタン	豚挽肉	油	玉葱 人参 しめじ グリンピース	ロールパン せんべい	422(424)	16.5(16.4)	28日 ももクッキング
土	牛乳	コンソメスープ		スパゲティ	きゃべつ	牛乳	11.0(12.1)	1.4(1.4)	
27	かし	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭 油揚げ	米 麦 油	トマト缶 レモン 切り昆布 人参 つきこん いんげん	♡もちもちチーズ揚げパン	582(545)	28.4(25.8)	29日 さくらクッキング
月	牛乳	♡切り昆布の炒め煮 ワンタンスープ	豚挽肉	わんたん皮	生姜 にんにく もやし チンゲン菜 えのきだけ	牛乳	17.0(16.5)	5.1(4.3)	
28	かし	レーズンパン きのこポークチャップ	豚肉 卵	油 パン じゃが芋	玉葱 バイン缶 しめじ 生しいたけ	高野豆腐おにぎり	580(556)	25.8(23.9)	30日 3〜4才 リトミック
火	牛乳	じゃがみそ ♡卵スープ	豆腐	すりごま はちみつ	きゃべつ わかめ 水菜	牛乳	22.6(22.3)	2.1(1.8)	
29	かし	麦ご飯 ♡すき焼風煮	豚肉 焼豆腐	油 米 麦	白菜 人参 長ネギ 春菊 えのきだけ	サモサ ミニフィッシュ	582(552)	23.1(21.7)	
水	牛乳	ツナサラダ みかん	ツナ缶	すりごま	干しいたけ きゅうり しらたき みかん	牛乳	21.2(19.9)	1.7(1.5)	
30	果物	ご飯 ♡ぶりの洋風煮	ぶり 油揚げ	米 すりごま	生姜 にんにく 小松菜 しめじ しらたき	ジャム&マーガリン	619(575)	26.2(23.7)	31日 リトミック
木	豆乳	青菜の五目和え すまし汁☆	豆腐	バター	人参 大根 わかめ えのきだけ	牛乳	22.7(21.0)	2.4(2.0)	
31	かし	麦ごはん チキンハンバーグ	鶏挽肉 卵	米 麦 油	玉葱 ごぼう 人参 れんこん 生しいたけ	ピザパン	594(563)	29.1(26.5)	
金	牛乳	しらすサラダ みそ汁☆	厚揚げ しらす		きゅうり 大根 白菜 わかめ	牛乳	21.1(22.7)	2.7(2.3)	



あけまして
おめでとうございませう

☆ な な く さ ☆

1月7日は、7日正月、七草正月とも言われ
早春の若菜をかゆに入れ春を楽しむ日です。
7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べると
万病がさけられると言われ、今年1年の家族の
健康を願います。
また、お正月のご馳走で疲れた胃を休ませ
不足がちなビタミンを補うという意味もあります。
七草はせり・なすな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな・すずしろです。
1月の3才以上児平均提供栄養量 (I)は未満児：エネルギー568(543)・蛋白質22.4(21.2)
脂質18.1(17.7)・食塩1.8(1.6)

◇ きんとん
お金に恵まれますようにと
願い金団と書きます

◇ えび
腰が曲がるまでの、家族の
長寿を願います

◇ かずのこ
ニシンは卵をたくさん
産む縁起のよい魚です
子孫繁栄を祈ります

おせち料理



◇ ひのでかまぼこ
紅は慶び、白は汚れのない
神聖さを表します

◇ こぶまき
「よろこぶ」に通じます
楽しく安泰に暮らせませう
ようにと願います

◇ だてまき
巻いてある書物にみたとて
進歩と文化の繁栄を祈ります



◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークはリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。