



あけまして おめでとう ごぞいます 1月予定献立 令和7年度 名取みたそのこども園						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
日 曜		ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
5	月	せんべい	ごはん	豆腐ドライカレー 春雨サラダ みかんゼリー	たこ焼きポテト ぶどうジュース	サンドビスケット	カップゼリー、フライドポテト、 米、春雨、油、マヨドレ、片栗粉、 砂糖、ごま油、ごま	凍り豆腐、ツナ水煮缶、ハム、 糸がき、わかめ、青のり	オレンジジュース、玉ねぎ、 人参、トマトピューレ、コーン缶、 生姜
6	火	サンドビスケット	ごはん	ぶりの照り焼き 納豆和え 豚汁 パナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶどうゼリー	米、里芋、小麦粉、砂糖、ごま油、 無塩バター	牛乳、ぶり、プレーンヨーグルト、 豚こま、納豆、みそ、刻みのり	バナナ、大根、人参、もやし、 小松菜、ごぼう、ねぎ
7	水	のむヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐丼 野菜たっぷり春雨スープ りんご	七草おにぎり 麦茶	せんべい	米、春雨、ごま油、片栗粉、 砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	りんご、白菜、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、大根、なすな、かぶ、せり、グリーンピース、しいたけ、 生姜
8	木	クラッカー	ごはん	揚げかかれの五目あんかけ かぼちゃのみそ汁 パナナ	フルチェ ビスケット	せんべい 麦茶	米、マリー、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ	バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、桃缶、いちご、えのき、生姜
9	金	ヨーグルト	ごはん	夕焼けご飯 豚肉と白菜のうま煮 わかめのみそ汁 オレンジ	🐾 スイートポテト 牛乳	パイ菓子	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、 無塩バター	牛乳、豚こま、みそ、豆乳、しらす干し、油揚げ、わかめ、 昆布	オレンジ、白菜、人参、玉ねぎ、まいだけ、チンゲンサイ
10	土	ビスケット	ごはん	ポークチャップ 豆腐と野菜スープ パナナ	カステラ 牛乳		米、油、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、スリムネギ
12	月								
13	火	サンドビスケット	ごはん	厚揚げの中華煮 白菜のチキンスープ りんご	バウムクーヘン のむヨーグルト	ももゼリー	米、バウムクーヘン、ごま油、片栗粉	ジョア、生揚げ、豚こま、鶏もも肉	りんご、人参、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、生姜
14	水	のむヨーグルト	ごはん	さわらの西京焼き 大豆と昆布の含め煮 きのこの豆腐スープ パナナ	ずんだ団子 牛乳	せんべい	米、白玉粉、砂糖、小麦粉	牛乳、調整豆乳、さわら、絹ごし豆腐、ウィンナー、大豆水煮缶、みそ、刻み昆布	バナナ、白菜、枝豆、しめじ、えのき、ブロッコリー、人参、グリーンピース
15	木	クラッカー	うどん	カレーうどん さつま芋の天ぷら 千草和え いちご (牛乳)	紅白いなり 麦茶	せんべい 野菜ジュース	うどん、米、さつまいも、小麦粉、揚げ油、しらたき、すりこご、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、いなり皮	いちご、人参、ほうれん草、もやし、ねぎ、しめじ、グリーンピース
16	金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き 豆菜サラダ まいだけのすまし汁 いよかん	ココア飴ラスク 牛乳	パイ菓子	米、焼麩、砂糖、片栗粉、すりこご、ごま油、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆水煮缶、ツナ水煮缶、みそ、きな粉	いよかん、ほうれん草、人参、もやし、まいだけ、小松菜
17	土	ビスケット	ごはん	焼肉丼 コロコロスープ パナナ	せんべい (クラッカー) 牛乳		米、じゃがいも、リッツ、はりんご、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま	バナナ、玉ねぎ、人参、コーン缶、もやし、チンゲンサイ、生姜
19	月	せんべい	ごはん	ヤンニョムチキン ほうれん草のオムル サムゲタン風スープ みかん	 チーズボール 豆乳飲料	サンドビスケット	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま、もち米	豆乳、鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	みかん、もやし、みずな、人参、ほうれん草、ねぎ、しいたけ、生姜、にんにく
20	火	サンドビスケット	ごはん	さばのみそ煮 ブロッコリーのごま和え いもの汁 パナナ	カステラ 牛乳	ぶどうゼリー	米、里芋、砂糖、すりごま	牛乳、さば、木綿豆腐、豚こま、みそ	バナナ、ブロッコリー、人参、大根、まいだけ、スリムネギ、生姜
21	水	のむヨーグルト	ごはん	ハヤシライス 春雨マヨサラダ いよかん (牛乳)	みたらしトースト 牛乳	せんべい	米、食パン、じゃがいも、春雨、マヨドレ、砂糖、片栗粉、すりごま	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶	いよかん、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、カットトマト
22	木	クラッカー	ごはん	さわらのみかん風味焼き ほうれん草のソテー 厚揚げの五目汁 パナナ	ジャンバラヤ 麦茶	せんべい 麦茶	米、じゃがいも、しらたき、油、ごま油	さわら、生揚げ、ベーコン	バナナ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、みかんジュース、赤ピーマン、ピーマン、大根、コーン缶
23	金	ヨーグルト	ごはん	豆腐入りつくね焼き もやしの塩昆布和え 白菜汁 オレンジ	バナナとほうれん草の米粉蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、米粉、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚こま、調整豆乳、塩昆布	オレンジ、もやし、白菜、人参、ほうれん草、バナナ、えのき、チンゲンサイ、しめじ
24	土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 パナナ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、砂糖	牛乳、鶏もも肉	バナナ、スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのき
26	月	せんべい	ごはん	たらのパン粉焼き たたきごぼう風 糸こんスープ パナナ	スティックパン (バナナ) 牛乳	サンドビスケット	米、スティックパン、しらたき、パン粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、たら	バナナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン缶、グリーンピース、スリムネギ
27	火	サンドビスケット	ごはん	 回鍋肉丼 白和え みかん	かぼちゃのもちもちドーナツ 牛乳	ももゼリー	米、ホットケーキ粉、揚げ油、白玉粉、砂糖、すりごま、油、片栗粉	牛乳、豚こま、木綿豆腐、赤みそ	みかん、人参、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃペースト、ねぎ、ピーマン、生姜
28	水	のむヨーグルト	パン	ハンバーグ コールスロー 春雨スープ りんご	ツナマヨおにぎり 麦茶	せんべい	米、超熟ロール、マヨドレ、春雨、ごま、砂糖、食パン	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ベーコン、ハム、ツナ水煮缶、わかめ、青のり	りんご、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン缶、きゅうり、スリムネギ
29	木	クラッカー	ごはん	タンドリーかじき 糸こんとえのきのサラダ 冬野菜のスープ いよかん	きのこパスタ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、スパゲティ、しらたき、マヨドレ、油、オリーブ油、すりごま	牛乳、かじき、鶏もも肉、ベーコン、ハム	いよかん、玉ねぎ、かぶ、えのき、きゅうり、人参、キャベツ、小松菜、れんこん、しめじ
30	金	ヨーグルト	ごはん	鶏の香り焼き かぼちゃの煮物 油揚げのみそ汁 オレンジ	ピザ蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、チーズ、わかめ	オレンジ、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、玉ねぎ、コーン缶
31	土	ビスケット	ごはん	厚揚げの洋風炒め 野菜スープ パナナ	せんべい (クラッカー) のむヨーグルト		米、リッツ、はりんご、油、砂糖	ジョア、生揚げ、豚ひき肉	バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース、生姜

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◆は食育活動を行う予定です ♪ はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ♪

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	498	16.2~24.9	11.1~16.6	1.4
予定献立栄養量	500	18.9	14.2	1.3
3歳以上児目標 (45%)	599	19.5~30	13.3~20	1.7
予定献立栄養量	599	23.4	18.5	1.7