

令和7年1月 献立表

ハレルヤ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
7	行事食 七草	火	牛乳 お菓子 七草風ごはん ぶりの照り焼き さいとんとにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのき)	牛乳 りんごゼリー お菓子	牛乳 ぶり 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 ごま油 白いりこ ま さといも 砂糖 お菓子	だいこん かぶ ほう れんそう しょうが にんじん えのきた け りんごジュース 粉かんでん	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし 汁 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 457kcal P: 19.3g F: 17.1g C: 62.9g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g
8	22	水	牛乳 お菓子 パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 たご焼き風おにぎり りんご	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ベーコン 豆乳 竹輪	パン マヨドレ 油 砂糖 じゃがいも 米	こまつな にんじん クリームコーン あお のり りんご	しょうゆ コンソメ 水 食塩 中濃ソース	Ene.: 457kcal P: 22.4g F: 18.1g C: 57g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.6g
9	23	木	牛乳 お菓子 ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	牛乳 ナポリタン バナナ	牛乳 豚肉(もも) 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) ウインナー	米 砂糖 油 スパゲ ティ	たまねぎ しょうが ひじき にんじん は くさい 米みそ け ちやく じゃがいも バナナ ビーマン	酢 しょうゆ かつお だし汁 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ 中濃ソ ース コンソメ	Ene.: 500kcal P: 21g F: 16.9g C: 71.5g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.3g
10	24	金	牛乳 お菓子 ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら)	牛乳 お菓子 マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 白いり こま マスカットゼ リー お菓子	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし だいこん に ら	しょうゆ みりん か つおだし汁 かつお ・昆布だし汁	Ene.: 476kcal P: 19.6g F: 15.9g C: 68g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.5g
11	25	土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏ももとかぼちゃの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 挽き わり納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 お菓 子 プチゼリー	かぼちゃ チンゲン サイ にんじん 切干 大根 たまねぎ	しょうゆ かつお・昆 布だし汁	Ene.: 467kcal P: 20g F: 13.3g C: 71.7g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.6g
14	28	火	牛乳 お菓子 肉みそスパゲティ キャベツとちくわのマヨ和え	牛乳 お菓子(14日) おなか梅ごはん(28日) りんご	牛乳 豚ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 竹輪 かつお節	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 米 白いりごま お菓子	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ ねりうめ りんご	水 みりん しょうゆ	Ene.: 464kcal P: 19.1g F: 17.3g C: 63.9g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.5g
15	29	水	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい)	牛乳 マカロニきなこ オレンジ	牛乳 豚肉(もも) ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ マカロ ニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい オレ ンジ	しょうゆ みりん 食 塩 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 477kcal P: 20.5g F: 15.2g C: 71.3g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.2g
16	30	木	牛乳 お菓子 ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ)	牛乳 汁ビーフン バナナ	牛乳 さば ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 さつま いも ビーフン ごま 油	ねりうめ にんじん ねぎ たまねぎ コ ーン バナナ	かつおだし汁 しょう ゆ 酒 かつお・昆布 だし汁 食塩 中華 だしの素 水	Ene.: 469kcal P: 20.5g F: 14.8g C: 68.9g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.8g
17	行事食 お正月	金	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐の松風焼き ツナコン入りなます すまし汁(キャベツ・なると)	牛乳 ピザトースト りんご	牛乳 鶏ひき肉 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水煮 缶 なると ピザ用 チーズ	米 片栗粉 白いり ごま 砂糖 食パン	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ り んご ビーマン	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょう ゆ ケチャップ	Ene.: 463kcal P: 20.4g F: 15.1g C: 66.6g Ca: 340mg 食塩相当量: 1.7g
18		土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏むねの炒り煮 ポテトサラダ(おから入り) みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏むね肉 お から 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 じゃがいも お菓 子 プチゼリー	たまねぎ にんじん カットわかめ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 461kcal P: 20.9g F: 12.1g C: 72g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.6g
20		月	牛乳 お菓子 ドライカレー 春雨サラダ	牛乳 ココアマフィン オレンジ	牛乳 豚ひき肉 ハ ム 豆乳	米 油 砂糖 はるさ め ホットケーキ粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン オレンジ	カレー粉 コンソメ 水 中濃ソース しょう ゆ ココア	Ene.: 499kcal P: 17g F: 18.9g C: 69.7g Ca: 256mg 食塩相当量: 0.8g
21		火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さいとも・もやし)	牛乳 いちごのスコーン バナナ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖 さといも 油 小麦粉 いちご ジャム	しょうが だいこん チンゲンサイ にんじ ん もやし バナナ	しょうゆ 酒 水 しそ ふりかけ かつお・昆 布だし汁 食塩 ベーキングパウダー	Ene.: 459kcal P: 18.9g F: 12.8g C: 71.9g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.4g
27		月	牛乳 お菓子 ごはん たらのムニエル ブロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 チーズナン りんご	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ) ヨーグ ルト(無糖) ピザ用 チーズ	米 ごま油 白いりこ ま ホットケーキ粉 小麦粉 油	ブロッコリー にんじ ん たまねぎ ごぼう りんご	しょうゆ かつお・昆 布だし汁 水 食塩	Ene.: 455kcal P: 19.9g F: 15.4g C: 64.2g Ca: 347mg 食塩相当量: 1.6g
31	特別食	金	牛乳 お菓子 彩りごはん タンドリーチキン キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん)	牛乳 バナナケーキ みかん	牛乳 鶏もも肉 ヨー グルト(無糖) ベーコ ン 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく コーン に んにく しょうが キャ ベツ だいこん パセ リ粉 バナナ みか ん	しょうゆ カレー粉 食塩 ケチャップ 水 コンソメ ベーキング パウダー	Ene.: 455kcal P: 18.7g F: 15.8g C: 65.4g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.2g

給食MEMO

2025年。あけましておめでとうございます。  
寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月7日の昼食では「七草風ごはん」を提供予定です。本来の「七草がゆ」には、無病息災を願う想いが込められていると言います。また、少し遅いですが、17日にはお正月にちなんで給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができるといいですね。  
今月は食育テーマである「だいこん」をいつもより少し多めに取り入れています。汁物や和え物に入っていたり、切干大根やおろし大根など、姿を変えた大根も取り入れたりしているので、ぜひ探してみてください。「今日はなにかな〜」の楽しみながら材料になることを願います。  
今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。今年もどうぞよろしく願い申し上げます。  
**★仕入れの都合上、1月6日(月)は給食の提供はありません。登園される方はお弁当のご準備をよろしくお願いいたします★**

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	469kcal
P(タンパク)	19g	19.9g
F(脂質)	13.2g	15.6g
C(炭水化物)	70.1g	67.6g
Ca(カルシウム)	225mg	285mg
食塩相当量	1.5g	1.5g