

# 富久ソラのこども園ちいさなうちゅう

## 令和7年度1月（睦月）献立表



### 目標 なんでも食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
 ※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 若布と長葱の味噌汁 フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け みかん	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 りんご	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさっぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 カジキの柚庵焼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク ヨーグルトドリンク	チュモッパ風おにぎり 小魚 麦茶	七草粥 麦茶	みかんヨーグルトケーキ 牛乳	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 534 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 16.1 g 炭水化物 79.5 g	I補† - 538 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 90.3 g	I補† - 369 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 68.0 g	I補† - 561 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 81.6 g	I補† - 419 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 6.9 g 炭水化物 74.8 g	I補† - 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 80.6 g
	12	13	14	15	16	17
昼食		赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん 田作り お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー	ガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 白菜と人参の浅漬け 呉汁 みかん	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 りんご	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時		黒豆蒸しパン 牛乳	ジャーマンポテト 牛乳	人参とチーズのおやき 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 619 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 95.9 g	I補† - 464 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 593 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 87.5 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 85.2 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g	
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 マーマレードチキン じゃが芋とコーンのサラダ ブロッコリーと豆腐の塩麩スープ フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け みかん	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 りんご	ベーコンのトマトクリームパスタ 彩り野菜のマリネ キャベツのコンソメスープ レモンゼリー	ご飯 カジキの柚庵焼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク ヨーグルトドリンク	チュモッパ風おにぎり 小魚 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	バイクドチーズケーキ りんごジュース	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 571 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 79.5 g	I補† - 538 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 90.3 g	I補† - 564 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 92.2 g	I補† - 576 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 24.2 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 410 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.0 g 炭水化物 70.8 g	I補† - 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 80.6 g
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 豚肉と冬野菜のカレー炒め ほうれん草ともやしの納豆和え 若布と長葱の味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚のフライ 温野菜サラダ キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト	ガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 白菜と人参の浅漬け 呉汁 みかん	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 りんご	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時	大根餅 麦茶	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	人参とチーズのおやき 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 443 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 57.2 g	I補† - 483 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 7.7 g 炭水化物 84.4 g	I補† - 464 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 70.1 g	I補† - 593 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.3 g 炭水化物 87.5 g	I補† - 522 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 85.2 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g