

目黒三田保育園キミミライト
令和7年度1月(睦月)献立



1月の目標:なんでもたべよう!



※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日の昼食と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:550kcal

	月 5	火 6	水 7 新年献立	木 8	金 9	土 10
屋食	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 りんご	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	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさつぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 カジキの袖庵焼 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 牛乳	韓国風おにぎり 小魚 麦茶	七草粥 麦茶	パンケーキ ヨーグルトドリンク	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	ハニーソイパン 牛乳
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.7 g 炭水化物 86.8 g	エネルギー 652 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 105.8 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.0 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 78.5 g
	12	13	14	15 誕生会	16	17
屋食	 大人の日	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	ガバオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草バターソテー カラフルコンソメスープ レモンゼリー	ご飯 白身魚のフライ 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	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	クロワッサン ヨーグルトドリンク	クワッタン ヨーグルトドリンク	ジャーマンポテト 牛乳	バイクドチーズケーキ りんごジュース	あんこバナナパイ 麦茶	いちごのメロンパン 牛乳
	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.4 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.4 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 67.8 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 83.0 g
	19	20	21	22	23	24
屋食	ご飯 マーメイドチキン じゃが芋とコーンのサラダ ブロッコリーと豆腐の塩麹スープ 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 りんご	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 みかん	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさつぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 カジキの袖庵焼 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 牛乳	韓国風おにぎり 小魚 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	パンケーキ ヨーグルトドリンク	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	ハニーソイパン 牛乳
	エネルギー 574 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 73.3 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.7 g	エネルギー 562 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 17.0 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 626 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 99.9 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 7.6 g 炭水化物 70.9 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 78.5 g
	26	27	28	29	30	31
屋食	ご飯 鶏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 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ガバオライス 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	クロワッサン ヨーグルトドリンク	いちごのメロンパン 牛乳
	エネルギー 423 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.0 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	エネルギー 616 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 87.9 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 78.4 g	エネルギー 527 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 83.0 g

