

なかのまるのなか保育園大きなおうち
令和7年度1月(睦月)献立



※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のカロリー基準:551kcal

	月 5	火 6	水 7	木 8(新年お祝い献立)	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 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	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 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 フルーツゼリー	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	チュモツパ風おにぎり 小魚 麦茶	七草粥 麦茶	黒豆蒸しパン 牛乳	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	12	13	14	15	16(お楽しみ献立)	17
昼食		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	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	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		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	バイクドチーズケーキ りんごジュース	菜飯おにぎり 牛乳
	19	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 マーレードチキン 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 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 大根とじゃこのさっぱり和え 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 フルーツゼリー	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	チュモツパ風おにぎり 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	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	塩昆布おにぎり ヨーグルトドリンク
	26	27	28	29	30	31
昼食	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 フルーツゼリー	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	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	クリームロールパン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり ヨーグルトドリンク