



ひらがなのツリーほいくえん

令和7年度1月（師走）献立



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日の屋食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準：548kcal

	月 5	火 6	水 7<新年お楽しみ・七草>	木 8	金 9<鏡開き>	土 10
屋食	ご飯 鱈の塩焼き 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
おやつ	きな粉お麩ラスク 牛乳	チュモッパ風おにぎり 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 ぜんべい 緑茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	I補給 - 539 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 91.2 g	I補給 - 427 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物 73.5 g	I補給 - 619 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 100.4 g	I補給 - 422 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.0 g	I補給 - 530 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 80.6 g
	12	13	14	15<お楽しみ献立>	16	17
屋食	 成人の日	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	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	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
おやつ		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	バイクドチーズケーキ りんごジュース	チーズドッグ ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補給 - 493 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.6 g	I補給 - 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	I補給 - 579 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 78.2 g	I補給 - 524 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 86.6 g	I補給 - 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
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
おやつ	きな粉お麩ラスク 牛乳	チュモッパ風おにぎり 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	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 574 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 73.3 g	I補給 - 539 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 91.2 g	I補給 - 587 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 89.6 g	I補給 - 618 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 100.3 g	I補給 - 440 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 71.0 g	I補給 - 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
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 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
おやつ	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	チーズドッグ ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補給 - 423 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.0 g	I補給 - 493 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.6 g	I補給 - 478 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.1 g	I補給 - 616 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 87.9 g	I補給 - 524 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 86.6 g	I補給 - 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g

