



花房山目黒駅前保育園333  
令和7年度1月（睦月）献立表



1月の目標：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：548kcal

	月 5運動プログラム	火 6新年お楽しみ会	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	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	納豆チャーハン ちぢみほうれん草の胡麻和え 豆腐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
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	黒豆蒸しパン 牛乳	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	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 621 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 96.6 g	I補† - 431 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 81.5 g	I補† - 619 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 13.3 g 炭水化物 100.4 g	I補† - 422 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.6 g 炭水化物 76.0 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誕生会	15	16	17
昼食		ご飯 白身魚のフライとタルタルソース 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	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 白ぶどうゼリー	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	<b>成人の日</b>	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	バイクドチーズケーキ りんごジュース	オムライス風ごはん 麦茶	ベーグル ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 541 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 83.9 g	I補† - 579 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 78.2 g	I補† - 601 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 524 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 86.6 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大きくなった会
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	ゆず塩ラーメン さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け りんご	納豆チャーハン ちぢみほうれん草の胡麻和え 豆腐とキャベツの味噌汁 みかん	えびと鶏のクリームカレー マカロニサラダ きのこ卵のスープ 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 牛乳	天むすおにぎり 小魚 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	豆腐と塩昆布の春巻き 麦茶	選べる3種のおむすびやさん (梅・ツナマヨ・昆布) 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 574 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 22.3 g 炭水化物 73.3 g	I補† - 604 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 117.1 g	I補† - 591 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 97.6 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.9 g 炭水化物 84.5 g	I補† - 463 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 73.6 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 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ほうれん草ともやし納豆和え 若布と長葱の味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚のフライとタルタルソース 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 若布と塩昆布のスープ 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	カラフルチャンククッキー（乳児：クッキー） 牛乳	オムライス風ごはん 麦茶	ベーグル ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補† - 423 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 57.0 g	I補† - 541 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 83.9 g	I補† - 732 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 31.1 g 炭水化物 98.0 g	I補† - 601 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 90.8 g	I補† - 524 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 86.6 g	I補† - 556 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 93.9 g