

令和7年度		1月		献立表		女 塚 保 育 園							
今月の目標		家族そろって楽しい食事！！				上段:1, 2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食だより	
<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>												<div><h3>お正月</h3><p>1月は、天も地も人々も ゆったりとなごみ、仲睦ま じく過ごす月(睦月)とい われています。家族で新 年を迎えられた喜びを分 ち合い、新たな気持ち で1年を始めましょう。</p></div>	
5		牛乳、カルシウムせんべい おかめうどん 伊達巻き 黒豆 三色なます 田作り いちご 牛乳、シュガートースト		6 お 楽 し み 交 流 会 豆乳、クッキー 豚肉丼 青梗菜のおかか和え りんご 味噌汁(かぶ、油揚げ) 牛乳、ふかし芋		7 七 草 牛乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー キャベツとマカロニのサラダ バナナ 小魚 麦茶、七草粥、スルメ		8 豆乳、塩せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き 五目豆煮 ミニトマト みかん 味噌汁(小松菜、葱) 牛乳、焼きうどん		9 牛乳、クラッカー チキンライス グリーンサラダ いちご 白菜の豆乳スープ 牛乳、コーンフレーククッキー		10 牛乳、小魚せんべい 豚肉と野菜のあんかけご飯 きゅうりとじゃこの中華和え りんご オイスタースープ 牛乳、ぶくぶくせんべい	
12		成人の日 豆乳、小魚せんべい スパゲティミートソース さつま芋と塩昆布のサラダ いちご キャロットスープ 牛乳、ミロ蒸しパン		13 豆乳、小魚せんべい スパゲティミートソース さつま芋と塩昆布のサラダ いちご キャロットスープ 牛乳、ミロ蒸しパン		14 牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 ブロッコリーと豆腐の和え物 ミニトマト みかん 豚肉と里芋の味噌汁 牛乳、りんごの包み焼き		15 豆乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏のから揚げ(甘酢あん) レタスの彩りサラダ バナナ トマトと卵のスープ 牛乳、菜飯ご飯、スルメ		16 牛乳、クッキー キッズビビンバ カリカリきゅうり りんご ハンペンスープ 牛乳、すいとん汁		17 牛乳、ビスケット 牛肉と舞茸の混ぜご飯 豆苗の和え物 オレンジ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳、フルーツパン	
19		牛乳、塩せんべい ご飯 魚の南部焼き 小松菜とハムの和え物 ミニトマト みかん 人参と油揚げの味噌汁 牛乳、ビーフ汁麺		20 豆乳、小魚せんべい 焼きそば 水菜と竹輪のサラダ バナナ わかめスープ 牛乳、ジャムサンド		21 牛乳、ビスケット ハヤシライス ごぼうサラダ りんご 小魚 牛乳、きな粉ビスケット		22 牛乳、クラッカー 彩りいなり寿司 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーのゆかり和え いちご 花麩と豆腐の澄まし汁 牛乳、お楽しみケーキ		23 牛乳、クッキー バターロール チーズオムレツ グリーンサラダ オレンジ かぼちゃスープ 牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ		24 牛乳、カルシウムせんべい 中華そば丼 切り干し大根の和え物 りんご もやしスープ 牛乳、パンかりんどう	
26		牛乳、クッキー ご飯 魚の塩麹焼き ほうれん草の梅肉和え ミニトマト みかん とん汁風味味噌汁 牛乳、干し芋、りんご		27 豆乳、塩せんべい 味噌ラーメン 揚げボール煮 青梗菜とホタテの和え物 バナナ 小魚 牛乳、米粉と豆腐のブラウニー		28 牛乳、ビスケット 鶏ときのこの炊き込みご飯 ウインナー キャベツのピーナッツ和え りんご 味噌汁(さつま芋、葱) 牛乳、マカロニソテー		29 豆乳、クラッカー バターロール 鶏のケチャップ焼き サラスパサラダ いちご オニオンスープ 牛乳、わかめおにぎり、スルメ		30 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 肉じゃがが煮 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、お麩ラスク		31 牛乳、小魚せんべい イタリアンスパゲティ ブロッコリーサラダ バナナ コーンスープ 牛乳、おかかとチーズの混ぜご飯	
													

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー589kcal タンパク質22.9g 3歳未満児/エネルギー501kcal タンパク質19.5g