

# 令和7年 1月 給食献立表

# さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1			☆元日☆	
4	土		☆年始希望保育☆	
6	月	チーズ	ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉・酒・砂糖・醤油・みりん・しょうが) 紅白なます (大根・人参・酢・砂糖・塩) お雑煮風すまし汁 (人参・しいたけ・大根・白菜・里芋・かまぼこ・麩・ささみ・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)	栗きんとん (栗の甘露煮・さつまいも・砂糖) 麦茶
7	火	ウエハース	七草粥 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・小松菜・葱 醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根煮 (切干大根・人参・糸こんにゃく・油揚げ・砂糖・醤油・みりん・さばだし) たたききゅうり(きゅうり・塩)・チーズかまぼこ	お麩ラスク (麩・砂糖・バター) スキムミルク: 幼児ココア (脱脂粉乳)
8	水	ソーセージ	根菜カレー (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・ごぼう・れんこん・大根・チーズ・りんご・豚肉・カレールー) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん	みかん
9	木	飲むヨーグルト	食パン 白身魚の洋風焼き (カレイ・小麦粉・玉ねぎ・コーン・ピーマン・パプリカ・粉チーズ・マヨネーズ・ケチャップ) スパゲティサラダ (スパゲティ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) 和風ポトフ (人参・じゃが芋・大根・こんにゃく・鶏肉・ベーコン・かつおだし・さばだし・塩)	バナナケーキ (バナナ・牛乳・卵・砂糖 ホットケーキミックス・バター) 麦茶
10	金	バナナ	ごはん 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) ほうれん草のごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) えのきのみそ汁 (えのき・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ソース焼きそば (やきそば・キャベツ・ピーマン ・人参・玉ねぎ・粉末ソース) 麦茶
11	土	希望保育		
13	月		☆成人の日☆	
14	火	ビスケット	食パン 鮭の香りフライ (鮭・小麦粉・卵・パン粉・黒ごま・青のり) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト缶・ケチャップ・コンソメ)	ケーキサレ (ホットケーキミックス・卵・ピーマン 玉ねぎ・ハム・牛乳・バター・ケチャップ) 麦茶
15	水	ソーセージ	ごはん 鶏肉のBBQソース (鶏肉・りんご・玉ねぎ・生姜・にんにく・酒・醤油・砂糖・酢・ケチャップ) 小松菜とりんごのサラダ (小松菜・りんご・キャベツ・わかめ・醤油) 豆腐のスープ (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	たまごボーロ (片栗粉・卵・砂糖・スキムミルク) スキムミルク (脱脂粉乳)
16	木	せんべい	サンドイッチ(イチゴジャム)・コーンパン・カレーパン(幼児のみ) 鶏の竜田揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・醤油・酒・みりん) ミートボール マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) チーズ・バナナ・みかん・野菜ジュースorりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ (いちご味・牛乳) ビスケット
17	金	ウエハース	スタミナ納豆ごはん (ごはん・納豆・鶏肉・葱・にんにく・しょうが・醤油・砂糖・ごま油) やみついきゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) たくあん おふのみそ汁 (麩・人参・ほうれん草・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	アンパンマンパン (あんパン) 牛乳
18	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
20	月	ヨーグルト	カレーうどん (うどん・人参・玉ねぎ・じゃがいも・大根・豚肉・油揚げ・白葱・カレールー 醤油・みりん・かつおだし・さばだし) さつまいものマヨ和え (さつまいも・マヨネーズ) バナナ	ツナマヨ蒸しパン (ホットケーキミックス・マヨネーズ ・ツナ・牛乳・サラダ油) 麦茶
21	火	ソーセージ	鶏そぼろ丼 (ごはん・鶏肉・卵・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) ブロッコリーマヨ(ブロッコリー・マヨネーズ) わかめのみそ汁(わかめ・玉ねぎ・人参・コーン・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	バナナホイップケーキ (バナナ・生クリーム・ロールカステラ) 乳児:生クリームなし りんごジュース

22	水	チーズ	レーズンパン カレイのピカタ焼き (カレイ・卵・小麦粉・パセリ・ケチャップ) キャベツの中華サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごま・酢・砂糖・醤油・ごま油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		マカロニのトマト煮 (マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ・パセリ・ トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)
23	木	飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き (鶏肉・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) もやしとツナのさっぱり和え (もやし・シーチキン・きゅうり・醤油・酢・砂糖・ごま油) 豆腐とわかめのみそ汁 (豆腐・わかめ・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		わらびもち風 (ゼラチン・黄な粉・砂糖・塩)
24	金	野菜ジュース	しょうゆラーメン (ラーメン・豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・なると・醤油・鶏ガラ) チーズかまぼこ バナナ		コーンフレーククッキー (小麦粉・コーンフレーク・卵・バター 砂糖・ベーキングパウダー)
25	土	希望保育			牛乳 ビスケット・野菜ジュース
27	月	せんべい	食パン ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ) ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・みかん缶・コーン・マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)		さつまいもまんじゅう (さつまいも・ホットケーキミックス バター・生クリーム・砂糖)
28	火	ウエハース	ごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐・鶏肉・人参・しいたけ・白葱・砂糖・醤油・酒・みりん・片栗粉) 白菜とひじきのおかか和え (白菜・キャベツ・油揚げ・ひじき・かつお節・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		シュガートースト (食パン・バター・グラニュー糖)
29	水	ヨーグルト	ごはん 塩焼きとり (鶏肉・酒・塩・こしょう) カラフルマヨ和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・マヨネーズ・醤油) サンラータン (大根・人参・豆腐・ハム・筍・しいたけ・白葱・醤油・酢・鶏ガラ)		チーズクッキー (粉チーズ・バター・牛乳・卵 小麦粉・砂糖)
30	木	ビスケット	ごはん 鯖ステーキ (まぐろ・酒・塩・こしょう) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・大根・葱・みそ・かつおだし・さばだし)		ワッフル(はちみつ) ひよこ2:黄な粉食パン
31	金	バナナ	ごはん 松風焼き (鶏肉・玉葱・人参・卵・パン粉・しょうが・みそ・ごま・砂糖・醤油・酒) ひじきの白和え風 (ひじき・厚揚げ・人参・しいたけ・ほうれんそう・醤油・砂糖・すりごま) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉)		パンプディング (食パン・卵・牛乳・砂糖・粉糖)
					麦茶

除去はありません
除去があります

ひよこ組のみチェックをお願いします  
 ☆1月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆  
 ≪左:幼児 / 右:乳児≫

エネルギー (Kcal)	664	549
たんぱく質(g)	25.4	21.5
脂質(g)	19.5	16.5
Ca(mg)	228	224
Vc(g)	27	20
鉄分(mg)	2.4	1.9
塩分(g)	2.3	2.0

※切日  
月 日

子どもに必要な  
**栄養素**

新年明けましておめでとうございます。  
 気持ちも新たに、今年も健康で充実した毎日を過ごしていきたいですね。  
 さて、年末年始ではクリスマスやお正月があり、食生活に偏りが出てしまった方も  
 多いのではないのでしょうか。  
 食べ物にはさまざまな病気の予防になる栄養素が多く含まれている反面、偏った  
 食生活では生活習慣病などの病気を引き起こすリスクもあります。  
 そこで、冬に不足しがちな栄養素を紹介します。

- ◎**マグネシウム**・・・寒さで硬直した筋肉を元に戻すのに使われているため、  
冬に不足しがちです。(おすすめ:油揚げ・納豆・ひじき・海苔・昆布)
- ◎**葉酸**・・・赤血球の材料の一部です。身体を温め、燃焼させるために、酸素を全  
身に届ける際に大量の赤血球が使われています。  
(おすすめ:ほうれん草・小松菜・春菊・レバー)
- ◎**脂質**・・・保湿成分であり、脳の構成成分です。身体の乾燥を補うために使われ  
るため、不足していきます。(おすすめ:魚・オリーブオイル)

より良い一年にしていましょう! 本年もよろしくお願ひ致します。

