

れいわ ねんど  
令和7年度がつこんだてよていひょう  
1月献立予定表 (ばら組~ふじ組)やまざし えん  
山岸こども園

ひ 日 曜	ちゅう 屋 食	しょく おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
5 月	ごはん 味噌汁(豆腐/玉葱) ホキの綿雪揚げ ほうれん草おかかあえ ごぼう煮物	ふかし芋 ブルーン 牛乳	ホキ かつおぶし ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら こんにゃく ごまあぶら こめ さつまいも	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう たまねぎ わかめ ブルーン	519	20.8	12.9	1.3
6 火	ごはん 味噌汁(人参/大根) りんご 肉豆腐 和風サラダ	ピザトースト 牛乳	ふたにく とうふ ちくわ チーズ ワインナー ぎゅうにゅう	しらたき あぶら こめ パン	たまねぎ しいたけ にんじん きゅうり キャベツ だいこん りんご ピーマン	585	25.7	23.4	2.1
7 水	ごはん 味噌汁(ふ/わかめ) みかん たら唐揚野菜あん ひじきサラダ	七草風おかゆ バナナ 牛乳	たら ツナ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら ふ こめ	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ ひじき きゅうり コーン わかめ ねぎ みかん だいこん かぶ せり バナナ	505	19.3	12.4	1.7
8 木	ロールパン かぼちゃスープ オレンジ ホキのピカタ 青菜ツナあえ	焼きそば 牛乳	ホキ たまご ツナ ワインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ バター ちゅうかめん あぶら	もやし こまつな コーン にんじん かぼちゃ バセリ たまねぎ オレンジ ピーマン キャベツ	540	25.6	18.1	1.9
9 金	ごはん 味噌汁(キャベツ) みかん 豚肉大根みそ煮 もやしのナムル	きのこスパゲティ 牛乳	ふたにく あぶらあげ ペーコン ぎゅうにゅう	こんにゃく ごまあぶら こめ スパゲティ あぶら	だいこん にんじん しょうが きゅうり もやし キャベツ こまつな みかん えのき たまねぎ しめじ	575	24.0	17.6	2.3
10 土	ごはん 味噌汁(なめこ/小松菜) みかん さかな ごぼう 猫の漬け焼き 高野豆腐の煮物 昆布佃煮	ジャムマーガリンパン 牛乳	かじき こうやどうふ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら こめ	にんじん はくさい こんぶ なめこ こまつな みかん	626	26.5	24.2	2.0
12 月	せいじん ひ 成人の日								
13 火	ごはん 五目味噌汁 和風卵焼き 煮豆 三色ごま和え	チーズ蒸しパン 牛乳	ふたにく たまご きんときまめ とうふ チーズ ぎゅうにゅう	ごま さといも こめ	ごぼう ひじき にんじん ねぎ こまつな もやし しいたけ コーン	532	22.2	14.4	1.7
14 水	ごはん 味噌汁(豆腐/玉葱) みかん カレークロッケ マカロニサラダ	生クリームサンド 牛乳	ふたにく とうふ クリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マカロニ こめ パン	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン わかめ みかん	585	19.8	20.0	1.5
15 木	カレーピラフ むら雲スープ いちご 鶏もも照り焼き プロッコリーごま和え	ココアマフィン 牛乳	ふたにく クリーム とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ バター ごま かたくりこ マーガリン	たまねぎ マッシュルーム バセリ プロッコリー キャベツ にんじん こまつな いちご	605	29.4	21.3	1.4
16 金	ごはん すいとん汁 バナナ さばカレー焼き 豚肉とれんこん炒め	お好み焼き 牛乳	さば ぶたにく あぶらあげ ちくわ こうやどうふ たまご えび ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ こめ	たまねぎ れんこん にんじん ビーマン きくらげ もやし にんにく ねぎ ごぼう しいたけ バナナ キャベツ あおのり	601	27.8	15.7	1.5
17 土	ごはん 五目みそ汁 バナナ 昆布佃煮 ホキごま味噌焼き 切干大根の煮物 昆布佃煮	あんマーガリンパン 牛乳	ホキ さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごまあぶら こんにゃく あぶら こめ	にんじん だいこん しいたけ こんぶ もやし えのき こまつな バナナ	581	22.4	16.1	1.7
19 月	ごはん 春雨スープ みかん 八宝菜 プロッコリーサラダ	フレーククッキー 牛乳	いか ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はるさめ こめ こむぎこ マーガリン	にんじん はくさい もやし だけのこ しいたけ きゅうり プロッコリー コーン ねぎ みかん	553	19.7	15.9	1.5
20 火	ごはん 味噌汁(豆腐/わかめ) バナナ 豚肉の生姜焼き さつま芋日煮 納豆	せきせん 赤飯 りんご 牛乳	ぶたにく なっとう とうふ あずき ぎゅうにゅう	さつまいも ごま こめ もちごめ	しょうが ほうれんそう わかめ ねぎ バナナ りんご	612	24.8	15.8	1.1
21 水	ごはん 味噌汁(白菜) 揚げレバーの甘酢あえ じゃが芋ツナ煮 切り干し大根サラダ	バナナケーキ 牛乳	ぶたレバー ツナ あぶらあげ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こめ じゃがいも ごまあぶら こむぎこ マーガリン	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん だいこん きゅうり もやし はくさい こまつな バナナ レモン	577	22.9	16.7	1.6
22 木	食パン ポトフ バナナ えびグラタン プロッコリーおかか和え	ごもく 五目うどん ブルーン	えび とりにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう かつおぶし ウィンナー あぶらあげ	パン マーガリン マカロニ こむぎこ バター ジャガイモ うどん	にんじん バセリ たまねぎ マッシュルーム プロッコリー キャベツ バナナ しいたけ ブルーン	514	21.4	12.6	2.0
23 金	ごはん すまし汁(豆腐/わかめ) みかん ミートローフ 野菜含め煮	ひじきごはん 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ	パンこ ジャガイモ じめ こめ もちごめ	コーン たまねぎ にんじん こんぶ だいこん ごぼう えのき わかめ ねぎ みかん ひじき しいたけ	621	22.9	16.6	1.6
24 土	ごはん 味噌汁(ふ/わかめ) バナナ ほっつけ塩焼き すき焼き風 昆布佃煮	ジャムマーガリンパン 牛乳	ほっけ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら ふ こめ	しいたけ にんじん たまねぎ こんぶ わかめ ねぎ バナナ	603	23.4	20.6	1.6
26 月	ごはん 味噌汁(じゃが芋/葱) オレンジ 鶏肉のさっぱり煮 ごぼうとコーンサラダ	フレンチトースト 牛乳	とりにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	ごま ジャガイモ こめ パン マーガリン	だいこん しょうが ごぼう にんじん コーン きゅうり ねぎ わかめ オレンジ	529	22.6	14.2	1.8
27 火	ごはん 味噌汁(豆腐/わかめ) バナナ チキンカレー たらのハーブ焼き 春雨サラダ	わふう 和風スパゲティ 牛乳	とりにく たら とうふ ツナ ぎゅうにゅう	じゃがいも はるさめ こめ スパゲティ	にんじん たまねぎ わかめ グリンピース きゅうり キャベツ ねぎ バナナ しそ	588	26.3	16.2	1.6
28 水	ごはん もやしスープ みかん 鶏のつくね焼き フレーク和え	チーズマフィン 牛乳	とりにく たまご ツナ あぶらあげ かつおぶし スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	かたくりこ ごま こめ こむぎこ マーガリン	たまねぎ キャベツ こまつな もやし えのき にんじん みかん	553	22.4	18.0	1.6
29 木	ロールパン 野菜スープ バナナ 中華風卵焼き 大根サラダ	わかめしらすごはん 牛乳	たまご ぶたにく ウインナー しらす ぎゅうにゅう	パン あぶら こめ ごま	もやし ねぎ にら にんじん きゅうり だいこん キャベツ コーン たまねぎ バセリ バナナ	552	20.3	17.2	1.8
30 金	ごはん 味噌汁(大根) みかん 高野豆腐ひき肉サンド ポテトサラダ	きつねうどん ブルーン	こうやどうふ とうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ	かたくりこ ジャガイモ こめ うどん	ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン こまつな だいこん みかん ブルーン	496	19.1	11.6	2.1
31 土	ごはん 五目みそ汁 みかん 昆布佃煮 たら塩こうじ焼き さつま芋ひじき煮物	あんマーガリンパン 牛乳	たら あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	さつまいも こめ	にんじん ひじき こんぶ もやし えのき こまつな みかん	594	23.8	16.7	1.5

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

## ☆今月のクッキング☆

今月のふじ組さんのクッキングは、  
7日(水)に「クレープ」を作ります。  
生地をみんなで焼いて、フルーツや生クリームをトッピング♪  
エプロン・三角巾・マスクの準備と、爪切りをお願いします。

## 七草がゆについて

七草がゆはお正月のごちそうで疲れた胃を休める意味と病気をしないようにという願いが込められている伝統的な行事食です。  
せり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)が七草です。  
こども園では7日(水)午後のおやつに、せり、すずな、すずしろを入れた七草風がゆを食べます。

