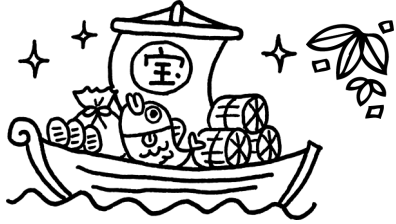


れいわ ねんど
令和7年度

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)

やまぎし えん
山岸こども園



ひ 日 曜	ちゅう 屋 食	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			
						けつりょう 熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しよくえん 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 こんにやく 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	ぶたにく とうふ ちくわ チーズ ウインナー 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 ビーマン	585	25.7	23.4	2.1
7水	ごはん 味噌汁 (ふ/わかめ) みかん たら唐揚げ野菜あん 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 ビーマン 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 パナナ	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 ウインナー 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 パセリ たまねぎ オレンジ ビーマン 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	ぶたにく あぶらあげ ベーコン ぎゅうにゅう	こんにやく 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 魚の漬け焼き 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	ぶたにく 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 カレーコロッケ マカロニサラダ	生クリームサンド 牛乳	ぶたにく 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 ブロッコリーごま和え	ココアマフィン 牛乳	ぶたにく 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 パセリ ブロッコリー 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 パナナ 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 パナナ 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 パナナ 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 こんにやく 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 パナナ	581	22.4	16.1	1.7
19月	ごはん 春雨スープ みかん 八宝菜 ブロッコリーサラダ	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 たけのこ しいたけ きゅうり ブロッコリー 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) パナナ 豚肉の生姜焼き さつま芋甘煮 納豆	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 パナナ 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 パナナ レモン	577	22.9	16.7	1.6
22木	食パン ポトフ パナナ えびグラタン ブロッコリーおかか和え	五目うどん ブルー牛乳	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 ウインナー あぶらあげ	パン マーガリン マカロニ こむぎこ バター じゃがいも うどん	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ パナナ 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 野菜きめ煮	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 じゃがいも 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) パナナ ほっけ塩焼き すき焼き風煮 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	こんにやく 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 パナナ	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 じゃがいも 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) パナナ チキンカレー たらハープ焼き 春雨サラダ	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 パナナ 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 パナナ 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 パセリ パナナ	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 ブルー牛乳	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 じゃがいも 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、なずな、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。

