

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 (ひよこ組～さくら組)やまぎし えん
山岸こども園

日曜	午前のおやつ (0, 1歳児のみ)	昼食	おやつ	栄養摂取量			
				熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
5月	クラッカー 牛乳	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	454	18.5	13.5	1.2
6火	せんべい 牛乳	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	522	22.6	20.8	1.9
7水	ビスケット 牛乳	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	451	17.3	12.8	1.4
8木	野菜バー 牛乳	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	462	21.4	17.0	1.7
9金	ウエハース 牛乳	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	475	19.5	15.9	1.9
10土	クラッcker 牛乳	ごはん 味噌汁 (なめこ／小松菜) みかん さかな 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	515	21.3	20.5	1.6
12月	せいじんひ 成人の日						
13火	せんべい 牛乳	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	462	18.4	12.4	1.7
14水	ビスケット 牛乳	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	491	16.5	17.2	1.1
15木	野菜バー 牛乳	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	514	24.0	19.5	1.4
16金	ウエハース 牛乳	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	495	22.3	14.7	1.2
17土	クラッcker 牛乳	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	490	18.8	15.0	1.5
19月	ごまビスケット 牛乳	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	489	17.5	15.9	1.4
20火	せんべい 牛乳	ごはん 味噌汁 (豆腐／わかめ) バナナ 豚肉の生姜焼き さつま芋甘煮 納豆	せきはん 赤飯 りんご 牛乳	532	21.2	14.2	1.2
21水	ビスケット 牛乳	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	491	19.4	15.3	1.3
22木	野菜バー 牛乳	食パン ポトフ バナナ えびグラタン ブロッコリーおかか和え	五目うどん ブルーン	451	18.7	13.4	1.5
23金	ウエハース 牛乳	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	508	19.0	14.9	1.3
24土	クラッcker 牛乳	ごはん 味噌汁 (ふ／わかめ) バナナ 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	496	17.9	18.1	1.3
26月	ごまビスケット 牛乳	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	471	19.9	14.8	1.5
27火	ビスケット 牛乳	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	和風スパゲティー 牛乳	501	21.6	14.8	1.3
28水	野菜バー 牛乳	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	461	18.5	16.5	1.3
29木	ウエハース 牛乳	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	446	16.3	14.7	1.6
30金	クラッcker 牛乳	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	433	17.1	12.4	1.9
31土	ごまビスケット 牛乳	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	500	19.4	15.2	1.3

物資の都合上、献立を変更する場合があります。



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日本の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）の午後のおやつに、せり、すずな、すずしろを入れた七草風がゆを食べます。

