



1月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園
2025年

日曜日	給食	おやつ
1 水	元日	
2 木	休日	
3 金	休日	
4 土	チキントマトカレーライス、コロコロサラダ、野菜スープ、フルーツ	麦茶、フルーツポンチ
5 日		
6 月	たまご丼、ツナと大根の煮物、茹でブロッコリー、白玉麩入りすまし汁、みかん	牛乳、リッツ 手作りジャム添え
7 火	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、きゃべつとコーンの和え物、ゼリー	麦茶、七草粥
8 水	手作りふりかけごはん、厚揚げの酢豚風、春雨サラダ、小松菜入り味噌汁、りんご	麦茶、和風スパゲティー
9 木	ごはん、鯖の生姜焼き、白菜サラダ、金平ごぼう、わかめの味噌汁、バナナ	牛乳、ドロップクッキー
10 金	ハム・チーズサンド、チキンのBBQソースかけ、フレンチサラダ、根菜入ミネストローネ、バナナ	ほうじ茶、おしるこ
11 土	ハヤシライス、マカロニサラダ、ニラスープ、フルーツ	麦茶、手作りおこし
12 日		
13 月		
14 火	やきそば、鶏手羽の旨煮、大根サラダ、トマト、たまごスープ、みかん	麦茶、俄おにぎり
15 水	黒糖パン、はんぺんフライ、ポテトサラダ、きゃべつとコーンの和え物、コーンチャウダー、バナナ	麦茶、すいとん
16 木	まつの木おせち(ごはん、松風焼き、ブリの照り焼き、煮物、栗きんとん、紅白なます、紅白かまぼこ、黒豆・田作り、すまし汁、いちご)	麦茶、フルーツゼリー
17 金	切り干し大根ごはん、豚の唐揚げ、もやしのナムル、ほうれん草のゴマ和え、なめこ汁、みかん	牛乳、焼き芋
18 土	豚丼、ブロッコリーとゴマ昆布和え、玉葱の味噌汁、フルーツ	麦茶、蒸しパン
19 日		
20 月	ゆかりごはん、ほっけの照り焼き、大根の鶏味噌あんかけ、しんなりきゃべつ、ほうれん草の味噌汁、いちご	牛乳、きな粉マカロニ
21 火	世界料理 中国(炒飯、鶏肉の油淋鶏、中華風トマトサラダ、フカヒレ風スープ、みかん)	牛乳、マーラーカオ
22 水	ロールパン、チキンマカロニグラタン、かぼちゃマッシュ、ブロッコリーサラダ、ジュリエンスープ、りんご	麦茶、ツナ昆布おにぎり
23 木	味噌ラーメン、焼売、コーンサラダ、ゼリー	麦茶、里芋の揚げ煮
24 金	誕生日会(雪だるまドライカレー、フライドポテト、春雨サラダ、野菜スープ、みかん)	麦茶、揚げパン
25 土	三色丼、ウィンナー炒め、コーンサラダ、豆腐スープ、フルーツ	麦茶、ジャムパン
26 日		
27 月	ごはん、鯖の味噌煮、にらたま炒め、ひじきの煮物、きのこ汁、みかん	牛乳、芋羊羹
28 火	ミートパン、じゃがいものたらこクリームチーズ焼き、フレンチサラダ、コンソメスープ、バナナ	麦茶、甘辛だんご
29 水	ごはん、クルクルとんかつ、ふかしかぼちゃ、マカロニサラダ、豚汁、みかん	牛乳、 クリームチーズカナッペ
30 木	カレーうどん、厚焼きたまご、れんこんサラダ、金時豆煮、いちご	麦茶、クリームあんみつ
31 金	大豆の日(ごぼうふりかけごはん、豆腐入りハンバーグ、ほうれん草の和え物、大根金平、たまねぎの味噌汁、バナナ)	麦茶、きな粉ケーキ

今月の平均 **3～5歳児** エネルギー **580Kcal** たんぱく質 **22.2g**
 脂質 **20.8g** 塩分 **2.0g**

