

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	470Kcal	17.5g	15.1g	70.2g	201mg	2.0g
以上児	542Kcal	21.3g	18.7g	77.4g	244mg	2.3g

1月献立表



なかよし保育園

令和7年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に熱や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 働きを整えるもの		
5	月	ごはん 野菜スープ 馬肉まカレー フレンチサラダ ヨーグルト	こめ・じゃがいも・あ ぶら・とうもろこし・ さとう	とり・にく・よーぐ と	ほうれんそう・にんじん・ たまねぎ・しょうが・にん じく・きゃべつ	麦茶 せんべい	牛乳 蒸しカステラ
6	火	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 春雨の和え物 バナナ	こめ・さとう・ほんみ りん・はるさめ・こま あぶら	さば・みそ・ろーず はむ	だいこん・にんじん・いと みづば・しょうが・きゅう り・はなな	麦茶 ビスケット	牛乳 野菜チップス
7	水	ごはん 七草入りすまし汁 松風焼き なます オレンジ	こめ・ばんこ・さとう	とりひきにく・たま ご・みそ・あおのり	なすな・せり・たまねぎ・ おろししょうが・だいこ ん・にんじん・きゅうり・ おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド
8	木	中華丼 中華スープ 小松菜のツナ和え ゼリー	こめ・あぶら・さと う・かたくりこ・こま あぶら・ゼリー	ぶたにく・なまあ げ・つな	はくさい・にんじん・ちん げんさい・だけのこかん・ にんにく・ほうれんそう・ しめじ・だいこん・こまつ な	麦茶 ウエハース	牛乳 バナナクラフティ
9	金	ごはん みそ汁 鶏肉のピネガー煮 ひじきのサラダ りんご	こめ・ほんみりん・さ とう・こまあぶら・し ろこま	あぶらあげ・みそ・ とり・にく・ひじき・ つな	きゃべつ・たまねぎ・し ょうが・きゅうり・にんじ ん・りんご	麦茶 せんべい	牛乳 たべっこどうぶつ
10	土	きつねうどん もやし和え バナナ	ゆでうどん・さとう・ ほんみりん・しろこま	あぶらあげ	ほうれんそう・ながねぎ・ もやし・にんじん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
13	火	ごはん すまし汁 ポテトコロッケ なるとの中華和え オレンジ	こめ・ころっけ・あぶ ら・さとう・こまあぶ ら	なると	ほうれんそう・だいこん・ きゅうり・にんじん・おれ んじ	麦茶 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ
14	水	ひっぱりうどん 春巻き もやしの中華和え バナナ	ほしうどん・あぶら・ さとう・こまあぶら	なっとう・つな・か つおぶし・はるま き・なると	もやし・きゅうり・にんじ ん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 ふかし芋
15	木	ごはん 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ グリーンサラダ りんご	こめ・かたくりこ・あ ぶら・とうもろこし・ さとう	とり・にく	だいこん・にんじん・し ょうが・ほうれんそう・りん ご	麦茶 ゼリー	ホットミルクココア かぼちゃマフィン
16	金	お餅バラエティー（以上児） お雑煮風うどん（未満児） 小松菜の海苔和え みかん	ほしうどん・さとう・ ほんみりん	なると・ぶたにく・ きざみり	えのき・しめじ・しいた け・ほうれんそう・にんじ ん・ながねぎ・こまつな・ もやし・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 ソフトサラダせんべい
17	土	ナポリタン 野菜スープ さっぱり和え バナナ	すばげってい・あぶ ら・とうもろこし	とりひきにく・かつ おぶし	にんじん・たまねぎ・ひー まん・きゃべつ・もやし・ きゅうり・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
19	月	ごはん 金斗雲スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	こめ・あぶら・かたく りこ・こまあぶら・は るさめ・さとう	たまご・とうふ・ぶ たひきにく・みそ・ ろーずはむ・よーぐ と	にんじん・はくさい・なが ねぎ・ほししいたけ・ぐり んぴーず・しょうが・にん じく・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 のり塩ラスク
20	火	ごはん どさんこ汁 鯖のスタミナ焼き お浸し バナナ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・むえんばたー・ ほんみりん・さとう・ こむぎこ	ぶたにく・みそ・さ わら・ちくわ	にんじん・もやし・にんに く・きゅうり・きゃべつ・ はなな	麦茶 ビスケット	牛乳 きな粉蒸しパン
21	水	ごはん すまし汁 蒸し鶏の味噌ソースがけ マカロニサラダ オレンジ	こめ・とうもろこし・ ほんみりん・さとう・ しろこま・まかに・ まよねーず	とり・にく・みそ・ ろーずはむ	ほうれんそう・しょうが・ きゅうり・にんじん・おれ んじ	麦茶 せんべい	牛乳 お好み焼き
22	木	ごはん みそ汁 鯖のカレー照り焼き 肉じゃが みかん	こめ・じゃがいも・ほ んみりん・さとう・し らたき・あぶら	みそ・さば・ぶたに く	たまねぎ・えのき・し ょうが・にんじん・いんげん・ みかん	麦茶 ウエハース	麦茶 ミルクくずもち
23	金	食パン ミネストローネ マカロニグラタン 海藻サラダ ゼリー	しょくばん・あぶら・ まかに・ばんこ・さ とう・こまあぶら・ゼ リー	ベーコン・とり・ にく・きゅうにゅう・た まご・かいそうさ らだ	たまねぎ・にんじん・きゃ べつ・にんにく・とまとみ ず・だいこん・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 ドラえもんどら焼き
24	土	生活発表会					
26	月	ごはん みそ汁 鯖の照り焼き 花野菜サラダ みかん	こめ・ほんみりん・あ ぶら・まよねーず	わかめ・とうふ・み そ・さわら・ろーず はむ	ぶろっこりー・かりふ わー・にんじん・きゅう り・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 マカロニきな粉
27	火	ごはん ポトフ ハンバーグ フレンチサラダ オレンジ	こめ・じゃがいも・ば んこ・あぶら・さと う・とうもろこし	ほーくういんない・ とうふ・ぶたひきに く・たまご・きゅう にゅう	きゃべつ・たまねぎ・にん じん・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 焼きそば
28	水	ロールパン クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ ゼリー	ろーるばん・じゃがい も・あぶら・おれんじ まーまれーど・とうもろ こし・さとう・ゼリー	ベーコン・きゅう にゅう・とり・にく	たまねぎ・にんじん・し ょうが・にんにく・きゃべ つ・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
29	木	カレーうどん ミートボール 海苔和え みかん	ほしうどん・あぶら・ さとう・かたくりこ	とり・にく・みーと ほーる・きざみり	たまねぎ・にんじん・きゃ べつ・きゅうり・みかん	麦茶 ゼリー	牛乳 キャロットケーキ
30	金	ごはん 野菜スープ チーズオムレツ 小松菜の胡麻和え オレンジ	こめ・あぶら・しろこ ま・さとう	ほーくういんない・ ぶろせすちーず・た まご・きゅうにゅう	ちんげんさい・しめじ・ みつくすべしたぶる・たま ねぎ・こまつな・きゃべ つ・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 五穀ビスケット
31	土	焼肉丼 みそ汁 ほうれん草のツナ和え バナナ	こめ・あぶら・さと う・しろこま	ぶたにく・みそ・つ な	たまねぎ・ひーまん・にん じん・にんにく・にら・え のき・ほうれんそう・はな な	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。

※5日(月)は、今年の干支「馬」からのネーミングですので、馬肉は入っていません。

※16日(木)のお餅バラエティー(以上児)は、納豆、きなこ、あんこ、雑煮の予定です。

※19日(月)、23日(金)は、そう組の発表会出し物にちなんだメニューです。

