

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

1月献立表



なかよし保育園

令和7年

日付 曜日	朝食	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 調子を整えるもの		
5 月 火	ごはん 野菜スープ 馬うまカレー フレンチサラダ ヨーグルト	ごめ・じゃがいも・あ ぶら・とうもろこし・ さとう	とりにく・よーぐる と	ほうれんそう・にんじん・ ねぎ・しょうが・にん に・きゅべつ	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	ごめ・さとう・ほんみ りん・はるさめ・こま あぶら	さば・みそ・ろーす はむ	だいこん・にんじん・いと みかば・しょうが・きゅう り・はなな	麦茶 ピスケット	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	ごめ・ばんこ・さとう	とりひきにく・たま こ・みそ・あおり	なすな・せり・たまねぎ・ おろしうが・だいこん・ 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	ごめ・あぶら・さと う・かたくりこ・こま あぶら・ぜりー	ぶたにく・なまあ げ・つな	はくさい・にんじん・ちん げんさい・たけのこ・かん ににく・ほうれんそう・ しめし・だいこん・なまつ 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 鶏肉のビネガー煮 ひじきのサラダ りんご	ごめ・ほんみりん・さ とう・ごまあぶら・し ろこま	あぶらあげ・みそ・ とりにく・ひじき・ つな	きゅべつ・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・しきこま	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	ごめ・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 ピスケット	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	ごめ・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・ きざみのり	えのき・しめじ・しいた け・うわねんそう・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 さつぱり和え バナナ	すはげって・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・きゅべつ・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	ごめ・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・ ろーすはむ・よーぐ ると	にんじん・はくさい・なが ねぎ・ほししいだけ・ぐり んりす・しょが・にん にく・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 鰯のタミナ焼き お浸し バナナ	ごめ・じゃがいも・あ ぶら・むえんはだー・ 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・きゅべつ・ はなな	麦茶 ピスケット	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かけ マカロニサラダ オレンジ	ごめ・とうもろこし・ ほんみりん・さとう・ しきこま・まかろに・ まよねーす	とりにく・みそ・ ろーすはむ	ほうれんそう・しょが・ 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	ごめ・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・にんじん・い んじん・あんけん・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・ まかろに・ぱん・さ とう・ごまあぶら・ぜ りー	ペーこん・とりく・ きゅうにゅう・ちーす ・かいそうさらだ	たまねぎ・にんじん・き ゅべつ・にんにく・こど みすに・だいこん・きゅう り	麦茶 せんべい	牛乳 ドラえもんどう焼き
24 土	生活発表会					
26 月	ごはん みそ汁 鰯の照り焼き 花野菜サラダ みかん	ごめ・ほんみりん・あ ぶら・まよねーす	わかめ・とうふ・み そ・さわら・ろーす はむ	ぶろっこり・かりふら わ・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	ごめ・じゃがいも・は 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	きゅべつ・たまねぎ・にん じん・おれんじ	麦茶 ピスケット	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	ろーるはん・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・ぜりー	ペーこん・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・きゅべ つ・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
29 木	カレーランド 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・きざみのり	たまねぎ・にんじん・き ゅべつ・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	ごめ・あぶら・しきこ ま・さとう	ほーくういんない・ ぶろせすちーす・た まご・きゅうにゅう	ちんげんさい・しめじ・ みくすべじたぶる・たま ねぎ・こまつな・きゅう り・にんじん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 五穀ピスケット
31 土	焼肉丼 みそ汁 ほうれん草のツナ和え バナナ	ごめ・あぶら・さと う・しきこま	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 ピスケット

*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。

