



1月 給食献立表

(3~5歳児)



令和7年1月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
4 土	ハヤシライス・もやしのさっぱり和え・オレンジジュース	豚もも肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ もやし きゅうり	おかし 牛乳	456
6 月	☆おせち料理メニュー さけごはん・筑前煮・栗きんとん・花麩のみそ汁	鶏もも肉 れんこん水煮 人参 ごぼう さつまいも	おかし 牛乳	452
7 火	☆七草の日メニュー 七草風かゆ・ぶりの照焼き・紅白サラダ・麦茶・みかん	鶏卵 鶏もも肉 大根 かぶ ぶりの照焼き 春雨 カニカマ	豆腐ドーナツ 牛乳	500
8 水	メープルサンド・ツナグラタン・キャベツのコールスロー・チキンスープ	食パン マカロニ 玉ねぎ ツナフレーク キャベツ	おかし いちごオレ	477
9 木	ごはん・お好み焼き風卵焼き・ひじきの炒め煮・高野豆腐のみそ汁	鶏卵 ちくわ キャベツ 人参 ひじき 糸こんにゃく 高野豆腐	おかし 牛乳	334
10 金	ミートソーススパゲッティ・ペイザンヌスープ・フルーチェ	スパゲッティ 豚挽肉 玉ねぎ キャベツ ジャがいも ウインナー	プチシュー 牛乳	366
11 土	ごはん・豆腐の肉野菜あんかけ・ほうれん草の磯和え・わかめのみそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	342
13 月	成 人 の 日			
14 火	じゃこチーストースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンチャウダー・バナナ	食パン しらす干し チーズ ブロッコリー コーン 鶏もも肉	おかし 牛乳	464
15 水	☆おにぎりを作ってみよう! おにぎり・さけの塩焼き・五目さんぴら・さつま汁	さけ切身 れんこん水煮 ごぼう ビーマン さつまいも	おかし ヤクルト	390
16 木	みそカレー牛乳うどん・チーズドッグ・ぶどうヨーグルト	うどん 豚挽肉 塩蔵わかめ もやし なたと チーズドッグ	イギリストースト 牛乳	471
17 金	ごはん・生揚げの中華煮・もやしの塩昆布和え・かき玉みそ汁	生揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 もやし ツナフレーク 鶏卵	いも餅 牛乳	368
18 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・切り干し大根の炒め煮・青菜のみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ 人参 ほうれん草 木綿豆腐	おかし 牛乳	336
20 月	ごはん・クリームシチュー・わかめの酢の物・白ぶどうジュース	鶏もも肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	458
21 火	クロワッサン・たらのパン粉焼き・青のりポテト・春雨スープ	クロワッサン たら切身 ジャがいも 春雨 キャベツ	いちごババロア 麦茶	405
22 水	《誕生会》 雪のチキンライス・オムレツ・シルバーサラダ・中華風ポトフ・プリン	オムレツ スパゲッティ きゅうり 白菜 ジャがいも	おかし 牛乳	510
23 木	ごはん・すき焼き煮・里芋のおかか和え・油揚げのみそ汁	焼き豆腐 豚肩ロース肉 玉ねぎ 里芋水煮 油揚げ	おかし 牛乳	345
24 金	麻婆ラーメン・チヂミ・いちごヨーグルト	中華麺 木綿豆腐 鶏挽肉 キャベツ なたと チヂミ	クリームパン 牛乳	466
25 土	ごはん・和風さんぴら包み焼き・すき昆布の炒め煮・豆腐のみそ汁	和風さんぴら包み焼き 人参 すき昆布 糸こんにゃく 木綿豆腐	おかし 牛乳	330
27 月	キーマカレーライス・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	鶏挽肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	483
28 火	納豆ごはん・ほっけのみりん焼き・小松菜のナムル・五目みそ汁	納豆 ほっけ切身 小松菜 もやし 錦糸卵 大根 ごぼう	お米deバナナのスティックケーキ 牛乳	369
29 水	ごはん・親子煮・チンゲン菜の白和え・若竹みそ汁	鶏もも肉 鶏卵 チンゲン菜 木綿豆腐 塩蔵わかめ たけのこ水煮	おかし ジョア	369
30 木	☆お店屋さんメニュー チーズバーガー・フライドポテト・野菜たっぷりスープ・りんごゼリー	ハンズパン ハンバーグ チーズ フライドポテト キャベツ	ゆかりおにぎり 麦茶	538
31 金	鶏塩にゅうめん・五目卵焼き・ソファール	そうめん 蒸し鶏 キャベツ もやし 長ねぎ 卵焼き	シフォンケーキ 牛乳	414
<p>〈ねらい〉 ・病気を予防する方法を知り、寒さに負けない体をつくる。</p>				



※ エネルギーにおやつは含まれていません。
※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。