こんだてひょう　幼児食

独自献立　　3歳未満

日			曜	献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
4	18		土	麦茶 マス カットゼリー	ごはん 具だくさん鶏そぼろ ブロッコリーのソテー コンソメスープ（当日子どもと具材を決めます。）	牛乳　乳アレ→調整豆乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳　鶏ひき肉　調整豆乳	米　なたね油　砂糖 ほうれん草蒸しパン	たまねぎ　にんじん ほうれん草　しょうが ブロッコリー	しょうゆ　酒　昆布・かつおだし汁　魚醤 食塩　コンソメ	Ene.：461kcal P：20.9g F：12.1g C：73g Ca：254mg 食塩相当量：1.6g
6	20		月	麦茶 塩せんべい	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳ココアマフィン	牛乳　豚ひき肉　ハム(乳卵不使用)　豆乳　調整豆乳	米　油　砂糖　はるさめ　ホットケーキ粉(乳卵不使用)	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　トマトピューレー　コーン　パセリ粉	カレー粉　コンソメ 水　中濃ソース　しょうゆ　食塩　ココア(乳卵不使用)	Ene.：499kcal P：17g F：18.9g C：69.7g Ca：256mg 食塩相当量：0.8g
7	行事食	七草	火	麦茶 ミレービスケット	七草風ごはん ぶりの照り焼き さといもとにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのき)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳　ぶり　生揚げ 米みそ　調整豆乳	米　ごま油　白いりごま　さといも　砂糖 Oisixお野菜せんべい	だいこん　かぶ　ほうれんそう　しょうが にんじん　えのきたけ　りんごジュース 粉かんてん	食塩　しょうゆ　酒 みりん　かつおだし汁　かつお・昆布だし汁	Ene.：457kcal P：19.3g F：17.1g C：62.9g Ca：299mg 食塩相当量：1.5g
8	22		水	麦茶 わいわいスティックゼリー	食パン　乳アレ→米粉パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 たこ焼き風おにぎり	牛乳　鶏もも肉　ツナ水煮缶　ベーコン(乳卵不使用)　調整豆乳　竹輪(乳卵不使用)	食パン　マヨドレ　油 砂糖　じゃがいも　米 米粉パン	こまつな　にんじん クリームコーン　あおのり	しょうゆ　コンソメ　水 食塩　中濃ソース	Ene.：457kcal P：22.4g F：18.1g C：57g Ca：297mg 食塩相当量：1.6g
9	23		木	麦茶 のりものビスケット	ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	牛乳　乳アレ→調整豆乳 ナポリタン	牛乳　豚肉(もも)　油揚げ　米みそ　ウインナー(乳卵不使用) 調整豆乳	米　砂糖　油　スパゲティ	たまねぎ　しょうが ひじき　にんじん　はくさい　かぼちゃ　バナナ　ピーマン	酢　しょうゆ　かつおだし汁　酒　みりん かつお・昆布だし汁 ケチャップ　中濃ソース　コンソメ	Ene.：500kcal P：21g F：16.9g C：71.5g Ca：275mg 食塩相当量：1.3g
10	24		金	麦茶 ✨コーンのお星さま	ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら) マスカットゼリー	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳ホットケーキ(にんじん)	牛乳　豚肉(もも)　木綿豆腐　米みそ　豆乳　調整豆乳	米　砂糖　油　白いりごま　マスカットゼリー　ホットケーキ粉(乳卵不使用)	たまねぎ　にんじん えのきたけ　キャベツ もやし　だいこん　にら	しょうゆ　みりん　かつおだし汁　かつお・昆布だし汁	Ene.：476kcal P：19.6g F：15.9g C：68g Ca：309mg 食塩相当量：1.5g
11	25		土	麦茶 マスカットゼリー	ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(当日子どもと具材を決めます。)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 菜めしにぎり	牛乳　豚肉　調整豆乳	米　砂糖　植物油脂(大豆)　オリーブ油	たまねぎ　ほうれん草　とうもろこし　にんじん　トマトピューレ	食塩　野菜カレー　コンソメ　トマトケチャップ　ウスターソース 菜めし	Ene.：467kcal P：20g F：13.3g C：71.7g Ca：273mg 食塩相当量：1.6g
14	28		火	麦茶 塩せんべい	肉みそスパゲティ キャベツとちくわのマヨ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 おかか梅ごはん	牛乳　豚ひき肉　米みそ　竹輪　ベーコン(乳卵不使用)　かつお節　調整豆乳	スパゲティ　油　砂糖 片栗粉　マヨドレ　米 白いりごま	たまねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ かぶ　ねりうめ	水　みりん　しょうゆ コンソメ　食塩	Ene.：464kcal P：19.1g F：17.3g C：63.9g Ca：261mg 食塩相当量：1.5g
15	29		水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	牛乳　乳アレ→調整豆乳 マカロニきなこ	牛乳　豚肉(もも)　ハム(乳卵不使用)　米みそ　きな粉　調整豆乳	米　じゃがいも　砂糖 油　マヨドレ　マカロニ	たまねぎ　にんじん ごぼう　コーン　だいこん　はくさい　みかん缶	しょうゆ　みりん　食塩　かつお・昆布だし汁	Ene.：477kcal P：20.5g F：15.2g C：71.3g Ca：260mg 食塩相当量：1.2g
16	30		木	麦茶 のりものビスケット	ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳　乳アレ→調整豆乳 汁ビーフン	牛乳　さば　ツナ水煮缶　米みそ　調整豆乳	米　砂糖　油　さつまいも　マスカットゼリー　ビーフン　ごま油	ねりうめ　にんじん ねぎ　たまねぎ　コーン	かつおだし汁　しょうゆ　酒　かつお・昆布だし汁　食塩　中華だしの素　水	Ene.：469kcal P：20.5g F：14.8g C：68.9g Ca：249mg 食塩相当量：1.8g
17	行事食	お正月	金	麦茶 ✨コーンのお星さま	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳ピザトースト　乳アレ→米粉パン	牛乳　鶏ひき肉　木綿豆腐　米みそ　ツナ水煮缶　なると(乳卵不使用)　豆乳シュレットチーズ　調整豆乳	米　片栗粉　白いりごま　砂糖　食パン　米粉パン	たまねぎ　あおのり だいこん　にんじん コーン　キャベツ　りんご　ピーマン	みりん　酒　食塩　酢 かつおだし汁　しょうゆ　ケチャップ	Ene.：463kcal P：20.4g F：15.1g C：66.6g Ca：340mg 食塩相当量：1.7g
21			火	麦茶 塩せんべい	ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さといも・もやし) バナナ	牛乳　乳アレ→調整豆乳 いちごの豆乳スコーン	牛乳　鶏もも肉　米みそ　絹ごし豆腐　調整豆乳	米　砂糖　さといも 油　小麦粉　いちごジャム	しょうが　だいこん チンゲンサイ　にんじん　もやし　バナナ	しょうゆ　酒　水　しそふりかけ　かつお・昆布だし汁　食塩 ベーキングパウダー	Ene.：459kcal P：18.9g F：12.8g C：71.9g Ca：295mg 食塩相当量：1.4g
27			月	麦茶 ミレービスケット	ごはん たらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳チーズのナン	牛乳　たら　米みそ 豆乳ヨーグルト(無糖) 豆乳シュレットチーズ 調整豆乳	米　片栗粉　あげ油 ごま油　白いりごま ホットケーキ粉(乳卵不使用)　小麦粉　油	しょうが　ブロッコリー にんじん　たまねぎ ごぼう	しょうゆ　みりん　酒 かつお・昆布だし汁 水　食塩	Ene.：455kcal P：19.9g F：15.4g C：64.2g Ca：347mg 食塩相当量：1.6g
31	特別食		金	麦茶 ✨コーンのお星さま	彩りごはん タンドリーチキン キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳バナナケーキ	牛乳　鶏もも肉　豆乳ヨーグルト(無糖) ベーコン(乳卵不使用)　豆乳　調整豆乳	米　油　じゃがいも 砂糖　小麦粉	にんじん　コーン　にんにく　しょうが　キャベツ　だいこん　パセリ粉　バナナ	しょうゆ　カレー粉 食塩　ケチャップ　水 コンソメ　ベーキングパウダー	Ene.：455kcal P：18.7g F：15.8g C：65.4g Ca：272mg 食塩相当量：1.2g

給食MEMO

2025年。あけましておめでとうございます。

寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月7日の昼食では”七草風ごはん”を提供予定です。本来の”七草がゆ”には、無病息災を願う想いが込められていると言います。また、少し遅いですが、17日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができますように。

今月は食育テーマである「だいこん」をいつもより少し多めに取り入れています。汁物や和え物に入っていたり、切干大根やおろし大根など、姿を変えた大根も取り入れたりしているので、ぜひ探してみてください。「今日はなにかな～」の楽しみの材料になることを願います。

今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(ｴﾈﾙｷﾞｰ)	475kcal	469kcal
P(ﾀﾝﾊﾟｸ)	19g	19.9g
F(脂質)	13.2g	15.6g
C(炭水化物)	70.1g	67.6g
Ca(ｶﾙｼｳﾑ)	225mg	285mg
食塩相当量	1.5g	1.5g