

1 月予定献立表（3 歳未満児）

令和7年度 ひかり保育園

日 付	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
5 (月)	カルピス	ウインナーハヤシライス、福神漬け、ツナサラダ みかん、麦茶	チーズ蒸しパン 麦芽ミルク
6 (火)	チーズ 麦茶	御飯、鶏肉のみぞれ煮、ひじきの煮物 トマトサラダ、麦茶	いも団子 りんごジュース
7 (水)	バナナ 麦茶	あけぼの御飯、筑前煮、厚焼き卵 紅白なます、麦茶	七草うどん 牛乳
8 (木)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、ポークソテー 白菜とブロッコリーのチャウダー、りんご、麦茶	炊き込み御飯 麦茶
9 (金)	オレンジジュース	御飯、魚の照り焼き、じゃがいものみそ汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ ジョア
10 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
13 (火)	ヤクルト	御飯、ブロッコリーとチーズの春巻き、ゆで卵 チンゲン菜のしらす和え、いよかん、麦茶	ミルクもち カルピス
14 (水)	りんごジュース	三色丼、さつま芋の甘煮、すまし汁 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	プリッツ 牛乳
15 (木)	ねりきなこ 麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、れんこんのきんぴら ポテトサラダ、麦茶	お好み焼き オレンジジュース
16 (金)	ふかし芋 麦茶	カレーうどん、ふろふき大根 キャベツのおかか和え、麦茶	ケチャップライス ジョア
17 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (月)	ヤクルト	御飯、ツナ揚げ餃子、卵スープ ごまマヨサラダ、麦茶	ベーコンチーズパン りんごジュース
20 (火)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、ごぼう入りハンバーグ コールスローサラダ、コーンスープ、麦茶	五平もち 麦茶
21 (水)	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、高野豆腐の煮物 マカロニサラダ、麦茶	フルーツポンチ カルピス
22 (木)	オレンジジュース	御飯、煮魚、豚汁、ほうれん草のごま和え、麦茶	あんロールケーキ 牛乳
23 (金)	チーズ 麦茶	御飯、れんこん入りつくね、切干大根の煮物 白菜のごま酢和え、麦茶	塩タンメン ジョア
24 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
26 (月)	ヤクルト	チャーハン、わかめスープ、はるさめサラダ バナナ、麦茶	ごまパウンド オレンジジュース
27 (火)	マスカットゼリー 麦茶	けんちんうどん、かき揚げ、ひじきサラダ、麦茶	しらすおにぎり 麦茶
28 (水)	カルピス	チキンカレーライス、福神漬け、いよかん わかめサラダ、麦茶	りんごのスコーン 牛乳
29 (木)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、魚のチリソース、五目ビーフン 三色ナムル、麦茶	さつまいもプリン 麦芽ミルク
30 (金)	ねりきなこ 麦茶	[世界の料理] パエリヤ、トルティージャ コシード、麦茶	チュロス ジョア
31 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

目 標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 463kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.0g 塩分 1.4g

今月の旬の食材

大根・ブロッコリー
ごぼう・めかじき・いよかん

30日(金)
《世界の料理》
今月は
「スペイン」

