# 令和7年 1月　献立表

献立は都合により変更する場合があります。
※のついているところは、アレルゲンを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

おせち
メニュー

| 日 | 付 | 曜日 | 午前おやつ<br>0～1歳児 | 普通食<br>昼食 | 午後<br>おやつ | 保育園　一日の栄養量<br>0.1歳クラスは朝おやつの喫食分も含まれています<br>熱量(kcal)<br>幼児 | 熱量(kcal)<br>乳児 | 蛋白質(g)<br>幼児 | 蛋白質(g)<br>乳児 | 脂質(g)<br>幼児 | 脂質(g)<br>乳児 | 塩分(g)<br>幼児 | 塩分(g)<br>乳児 | 炭水化物<br>脂質<br>(力になる黄の食品) | たんぱく質<br>(血になる赤の食品) | ビタミン<br>(体を整える緑の食品) | アレルゲン<br>卵 | 乳 | いくら | キウイフルーツ | 山いも | くるみ<br>アーモンド<br>ピーナッツ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 18 | 土 | むぎちゃ<br>おかし | わかめぶたうどん　ポテトサラダ | むぎちゃ　おかし　フルーツ | 538 | 455 | 14.6 | 12.0 | 15.4 | 13.7 | 2.6 | 2.2 | うどん | ぶたにく | わかめ | | | | | | |
| 6 | 20 | 月 | ぎゅうにゅう<br>おかし | うめごはん　まつかぜやき<br>なっとうあえ　とんじる | 6日ぎゅうにゅう　りんごと<br>さつまいものきんとん　たづくり<br>20日　ぎゅうにゅう<br>おかし　フルーツ | 614<br>654 | 564<br>600 | 28.3<br>29.0 | 25.3<br>25.8 | 19.4<br>22.3 | 19.8<br>22.1 | 1.8<br>2.0 | 1.3<br>1.4 | ごはん | ぶたひき<br>にく | ほうれん<br>そう | ※ | ○ | ※ | ※ | ※ | ※ |
| 7 | 21 | 火 | ぎゅうにゅう<br>おかし | ぎゅうにゅう　ナポリタンドッグ<br>コーンサラダ　ビーフシチュー | 7日　むぎちゃ　ななくさがゆ<br>21日　むぎちゃ　みそおじや | 635<br>672 | 581<br>611 | 22.2<br>21.6 | 20.4<br>19.8 | 22.4<br>28.2 | 22.2<br>27.0 | 2.4<br>2.7 | 2.1<br>2.4 | ドッグ<br>パン | ぎゅう<br>にく | きゃべつ | | | | | | |
| | 22 | 水 | ぎゅうにゅう<br>おかし | レバーのかりんあげ　サラダな<br>はくさいのマリネ　みそしる | 0.1歳　ラッシー　おかし<br>2歳～むぎちゃ<br>ヨーグルトあえ　おかし | 636 | 576 | 25.2 | 23.0 | 16.3 | 17.0 | 2.0 | 1.7 | ごはん | ぶた<br>レバー | はくさい | ※ | ○ | ※ | ※ | ※ | ※ |
| 9 | 23 | 木 | ぎゅうにゅう<br>おかし | 新メニュー　しおラーメン　新メニュー<br>さといものにっころがし　ラッシー | 9日　ぎゅうにゅう<br>とうにゅうクリームパン<br>23日　ぎゅうにゅう<br>くるくるバナナロール | 560<br>560 | 557<br>550 | 22.7<br>22.7 | 21.2<br>20.7 | 15.8<br>13.1 | 19.0<br>16.0 | 1.9<br>1.4 | 1.7<br>1.5 | ちゅうかめ<br>ん | ぶたにく | にんじん | ○<br>○ | ○<br>○ | | | | |
| 10 | 24 | 金 | ぎゅうにゅう<br>おかし | ひじきふりかけ　たらのソテー　サラダな<br>こんさいサラダ　みそしる | 10日　むぎちゃ　乳児　さつまいもしるこ<br>幼児　おしるこ<br>24日　むぎちゃ　乳児　おふいりぞうに<br>幼児　おぞうに | 706<br>574 | 580<br>567 | 24.4<br>24.3 | 20.3<br>22.3 | 13.7<br>13.8 | 12.0<br>12.2 | 2.0<br>2.3 | 1.6<br>2.0 | ごはん | たら | ごぼう | | | | | | |
| 11 | 25 | 土 | むぎちゃ<br>おかし | レタスチャーハン　わかめのごまサラダ<br>ちゅうかスープ | むぎちゃ　おかし　フルーツ | 600 | 503 | 18.2 | 14.6 | 17.6 | 15.4 | 2.5 | 2.1 | ごはん | ぶた<br>ひきにく | レタス | | | | | | |
| | 27 | 月 | ぎゅうにゅう<br>おかし | ぎゅうにゅう　レーズンロール<br>やきそばサラダ　ミネストローネ | むぎちゃ<br>かんさいふううどん | 622 | 564 | 16.5 | 16.0 | 23.4 | 21.6 | 2.8 | 2.4 | レーズン<br>ロール | ぶたにく | きゃべつ | ○ | ○ | | | | |
| 14 | 28 | 火 | ぎゅうにゅう<br>おかし | あかうおのてりやき　新メニュー<br>ブロッコリーのしらあえ　さつまじる | ぎゅうにゅう<br>フルーチェ　おかし | 610 | 560 | 27.7 | 25.0 | 18.4 | 19.0 | 1.9 | 1.5 | ごはん | あかうお | ブロッコリー | ※ | ○ | ※ | ※ | ※ | ※ |
| 15 | 29 | 水 | ぎゅうにゅう<br>おかし | ぶたきゃべつおおむぎめん<br>きりぼしだいこんのカミカミサラダ　ラッシー | 15日　ぎゅうにゅう<br>ひじきごはん<br>29日　ぎゅうにゅう<br>いなりずし | 660<br>680 | 633<br>590 | 29.2<br>30.4 | 26.8<br>27.0 | 15.0<br>17.8 | 18.0<br>17.1 | 2.6<br>2.6 | 2.2<br>2.2 | おおむぎ<br>めん | ぶたにく | きりぼし<br>だいこん | | ○<br>○ | | | | |
| 16 | 30 | 木 | ぎゅうにゅう<br>おかし | タンドリーチキン<br>こまつなのナムル　けんちんじる | ぎゅうにゅう<br>たらこトースト | 600 | 550 | 29.7 | 26.3 | 20.4 | 20.6 | 2.6 | 2.3 | ごはん | とりにく | こまつな | | ○ | | | | |
| 17 | 31 | 金 | ぎゅうにゅう<br>おかし | カレーライス<br>シーザーサラダ　マンゴーラッシー | ぎゅうにゅう<br>チヂミ | 704 | 672 | 26.2 | 23.8 | 27.1 | 28.0 | 2.4 | 1.9 | ごはん | ぶたにく | きゃべつ | | ○ | | | | |
| 誕生会 | 8 | 水 | ぎゅうにゅう<br>おかし | こまつなとさけのふりかけごはん　もちごめしゅうまい<br>サラダな　わかめのすのもの　すましじる | ぎゅうにゅう<br>アップルパイ | 570 | 526 | 21.7 | 20.2 | 17.4 | 18.1 | 1.9 | 1.6 | ごはん | ぶた<br>ひきにく | ほうれん<br>そう | | ○ | | | | |

## おせち料理

新年の幸せを願い、海の幸や山の幸を縁起よく盛り込んだ重箱料理です。
食べものそれぞれに意味があります。
保育園では、1月5日のおやつにきんとん、田作り（2歳～5歳）を提供します！✨

## お雑煮

年神様から分けてもらった「年魂」=「お餅」を食べるおめでたい料理。地域やお家で味付けや餅の形が違います。

## 1月7日　七草がゆ

無病息災を願う1月7日の「人日の節句」の行事食。お正月のごちそうに疲れた胃腸を労り、不足した青菜を取る理由もあります。

## 1月11日　鏡開き・おしるこ

お供えした鏡餅を食べる行事。一年を幸せに過ごす力を授けてもらうという意味があります。
お汁粉やかき餅にして食べます。