

令和7年度

1月献立表

城野保育園

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
5月	17土	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スkimミルク 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	1杯分-:513kcal たんぱく質:17.8g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.6g	1杯分-:579kcal たんぱく質:19.2g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.2g
6火	28水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クラッカー	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン パセリ ブロッコリー	1杯分-:497kcal たんぱく質:22.7g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.5g	1杯分-:560kcal たんぱく質:25.2g 脂質:25.8g 食塩相当量:1.9g
7水		牛乳	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも だし昆布 竹輪 青のり 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 メロンパン	ほうれんそう 大根 にんじん 白菜 水菜 みかん	1杯分-:465kcal たんぱく質:17.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.4g	1杯分-:523kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.3g 食塩相当量:1.7g
8木		牛乳	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 里いも こんにゃく サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	1杯分-:421kcal たんぱく質:16.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.5g	1杯分-:467kcal たんぱく質:18.1g 脂質:12g 食塩相当量:2g
9金	23金	牛乳	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 skimミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 バター ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しょうが	1杯分-:483kcal たんぱく質:19.8g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.5g	1杯分-:543kcal たんぱく質:21.6g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.8g
10土	24土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	にんじん ほうれんそう バナナ	1杯分-:444kcal たんぱく質:17g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.5g	1杯分-:616kcal たんぱく質:18.9g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.5g
13火		牛乳	ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 バナナ	鶏もも かまぼこ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 里いも しょうゆ サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 バナナ	1杯分-:471kcal たんぱく質:17.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.7g	1杯分-:495kcal たんぱく質:16.7g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.8g
14水	27火	牛乳	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 きな粉	ロールパン ジャがいも バター スープの素 トマトケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	1杯分-:484kcal たんぱく質:21g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.7g	1杯分-:543kcal たんぱく質:22.9g 脂質:25.7g 食塩相当量:2.2g
15木	26月	牛乳	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多 め)	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリーンピース チンゲンサイ	1杯分-:465kcal たんぱく質:19.8g 脂質:12g 食塩相当量:1.4g	1杯分-:521kcal たんぱく質:21.9g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.8g
16金	30金	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 トマトケチャップ 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん	1杯分-:507kcal たんぱく質:19.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.1g	1杯分-:574kcal たんぱく質:21.1g 脂質:17g 食塩相当量:1.3g
19月	31土	牛乳	(ごはん) みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょうゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ バナナ	1杯分-:441kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	1杯分-:610kcal たんぱく質:21.3g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.7g
20火		牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 豆腐 だし昆布 みそ ひじき 牛乳 いりこ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油 あられ	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	1杯分-:406kcal たんぱく質:17.9g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.7g	1杯分-:446kcal たんぱく質:19.2g 脂質:10.5g 食塩相当量:2.1g
21水		牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉 牛乳	ロールパン ピーナッツ ジャがいも サラダ油 スープの素 ウスターソース 酒 片栗粉 サブレ トマトケチャップ	にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜 しょうが ねぎ	1杯分-:464kcal たんぱく質:21.5g 脂質:21.5g 食塩相当量:1.6g	1杯分-:525kcal たんぱく質:23.8g 脂質:22.9g 食塩相当量:1.9g
22木		牛乳	小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	あずき 白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 もち米 さつまいも 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ プリン	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ みかん	1杯分-:453kcal たんぱく質:20.6g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.6g	1杯分-:488kcal たんぱく質:21.2g 脂質:12.5g 食塩相当量:1.8g
29木		牛乳	パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	固形ヨーグルト あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 ひじき まぐろ油漬 ヨーグルト	ロールパン ジャがいも サラダ油 スープの素 バター 小麦粉 マヨネーズ ごま しょうゆ 砂糖 あられ	カリフラワー にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草 スイートコーン	1杯分-:469kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20g 食塩相当量:2g	1杯分-:512kcal たんぱく質:20.9g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.4g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※7日は主食はいりません。
※22日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	1杯分- Kcal	たんぱ く 質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 m g	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	470(498)	19.3	17.3	285	1.8	384	0.24	0.43	26	1.5
	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	546(575)	21	17.5	244	2.4	437	0.27	0.39	32	1.8