

# 2025年1月 松風幼稚園予定献立表

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
7		火	ツナと大豆ミートのキーマカレーライス ジャーマンポテト 数とわかめのすまし汁 チーズ	米・押麦 油・カレーフレーク じゃが芋 麩	ツナ・大豆ミート ウインナー わかめ・チーズ	玉ねぎ・人参 コーン・パセリ みかん缶	407	13.7	11.0	180	1.9
8		水	ご飯 さつまいものかき揚げ さき身と小松菜のごま和え 豆腐とえのきの味噌汁/ひよこゼリー	米 さつまいも・小麦粉・油 ごま・砂糖 ひよこゼリー	竹輪・鶏肉 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・もやし えのき	407	11.5	5.1	101	0.8
9		木	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜ともやしのおかか和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁/みかん缶	米 油・砂糖 片栗粉	鶏肉・厚揚げ かつお節 味噌	大根・人参 白菜・もやし 小松菜・玉ねぎ みかん缶	366	13.1	8.6	154	0.9
10		金	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツときゅうりの中華サラダ 高野豆腐とほうれん草のスープ/カップヨーグルト	米 春雨・砂糖 ごま油・片栗粉 高野豆腐とほうれん草のスープ/カップヨーグルト	豚肉 味噌 高野豆腐 カップヨーグルト	生姜・にら 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ほうれん草	368	14.5	8.1	154	1.1
13		月	せいじんのひ								
14		火	ご飯 鶏肉の西京焼き 人参しりしり 鮎と大根のすまし汁/バナナヨーグルト	米 砂糖・ごま油 麩 砂糖	鶏肉 味噌 ツナ ヨーグルト	人参 キャベツ 大根 バナナ	416	18.5	11.5	103	0.8
15		水	麦ご飯 鮭のごまダレ焼き ひじきの含め煮 かき玉味噌汁/オレンジ	米・押麦 砂糖・ごま 油	鮭 ひじき・油揚げ 卵・味噌	人参 いんげん 玉ねぎ オレンジ	362	16.2	7.6	115	1.2
16		木	ご飯 肉豆腐 キャベツの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁/パイン缶	米 砂糖・ごま油 じゃが芋	豆腐・豚肉 塩昆布 味噌	人参・玉ねぎ・白滝 キャベツ・きゅうり 長ねぎ パイン缶	348	14.1	5.0	100	0.9
17		金	味噌肉うどん かぼちゃの甘煮 もやしと人参のナムル チーズ	うどん 砂糖 砂糖・ごま油	豚肉・油揚げ わかめ・味噌 チーズ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし・人参	375	18.0	9.5	214	1.8
20		月	ご飯 松風焼 磯香和え かまぼことえのきのすまし汁/ゼリー	米 油・パン粉 砂糖・ごま ゼリー	鶏肉・味噌 海苔 かまぼこ	玉ねぎ 小松菜・白菜 えのき	380	13.4	7.3	100	1.0
21		火	ご飯 豚肉の南部揚げ かぼちゃサラダ キャベツと人参の味噌汁/チーズ	米 小麦粉・ごま 油・マヨネーズ	豚肉・味噌 味噌 チーズ	かぼちゃ・きゅうり 玉ねぎ キャベツ・人参	413	15.1	12.3	178	0.9
22		水	チキンカレーライス 野菜サラダ カニカマ入り卵スープ カップヨーグルト	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク 砂糖・油 カップヨーグルト	鶏肉 卵 カニカマ カップヨーグルト	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 大根・もやし・ブロッコリー	415	15.1	11.2	132	2.0

\* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。  
 \* 材料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 \* 幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

日	ち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
23		木	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー チンゲン菜ともししの中華スープ/漬物缶	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨・ごま	豚肉・豆腐 味噌 ハム	生姜・にんにく・長ねぎ・にら きゅうり・人参 チンゲン菜・もやし 漬物缶	418	13.8	12.5	102	1.5
24		金	ご飯 そぼろ入り卵焼き 納豆和え わかめとなめこの味噌汁/ひよこゼリー	米 砂糖 ごま ひよこゼリー	鶏肉・卵 納豆 わかめ・味噌	人参・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・もやし なめこ	466	20.6	12.2	101	1.2
27		月	ご飯 厚揚げのカレー炒め 粉ふき芋 鮎とほうれん草のすまし汁/白桃缶	米 油・カレー粉・砂糖・片栗粉 じゃが芋・麩	厚揚げ・豚肉 味噌 青のり	玉ねぎ・人参 もやし・にら ほうれん草 白桃缶	373	14.2	7.2	107	0.7
28		火	ご飯 鶏肉のマヨコーンクリーム焼き ひじきサラダ 人参と玉ねぎのスープ/みかんヨーグルト	米 マヨネーズ 油 砂糖	鶏肉 ひじき ツナ ヨーグルト	コーンクリーム・コーン・パセリ 小松菜・きゅうり 人参・玉ねぎ みかん缶	412	17.0	13.0	156	1.1
29		水	麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根とキャベツのごま炒め かぼちゃと玉ねぎのすまし汁/チーズ	米・押麦 砂糖 油・ごま	鯖 味噌 竹輪	生姜・切干大根 キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	390	15.5	10.3	217	1.3
30		木	ご飯 親子煮 小松菜のしらす和え 豆腐と油揚げの味噌汁/ぶどうゼリー	米 砂糖 ぶどうゼリー	鶏肉・卵 海苔・しらす 豆腐・油揚げ・味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし コーン	396	17.1	6.6	125	1.4
31		金	わかめご飯 スコップコロッケ キャベツと人参のツナサラダ コーンスープ/アップルパイ	米 じゃが芋・油・パン粉 砂糖・油 コーンスープの素・パイシート・砂糖	わかめご飯の素 豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 コーン りんご	482	10.5	15.0	102	1.6

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	399	15.1	9.7	136	1.2



給食室より

新年あけましておめでとうございます。  
今年も安心して安全な給食づくりに努めて参ります。宜しくお願致します。

## 寒さに負けない食事

寒くなると空気乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の外に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物は、寒さに負けない元気な体づくりに役立つものがたくさんあります。

たくさんたべて げんきいっぱい すこしたいですね!★

冬の抵抗力を高めよう! (ビタミン・C)

冬の体力を高めよう! (たんぱく質)

冬の体力を高めよう! (塩分)

※でも、とりすぎには気を付けてね!

