

# 令和7年1月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
6	月	むぎちゃ おかし	めん	ツナスパゲティ、ブロッコリーのおかかあえ へじとしいだいのパバロア、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ツナ缶、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、ほうれん草 コーン、ブロッコリー
7	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、そくせきづけ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ななくさがゆ	鶏肉、牛乳	米、麦、油 じゃが芋	玉葱、人参、エリンギ、大根 きゅうり、果物、小松菜、カブ
8	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ コーンパンケーキ	豚肉、牛乳、ハム 卵、チーズ	蒸し中華麺、油、三温糖 ホットケーキミックス粉、バター	人参、玉葱、キャベツ、もやし きゅうり、果物、コーン、パセリ
9	木	むぎちゃ おかし	パン	むしにくだんごあますあん やさいのバターソーテー、ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚挽肉、干しひじき 牛乳	パン、パン粉 三温糖、バター	玉葱、ほうれん草 人参、コーン
10	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき、あおなのなっとうあえ けんちんみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、ひきわり納豆 豆腐、牛乳	米、麦、油 里芋、カステラ	青菜、大根、人参 牛蒡、しめじ、葱
13	月	せいじんのひ 						
14	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、とりのからあげ だいこんサラダ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいものこぶきに	鶏肉、ハム 牛乳	米、片栗粉、小麦粉 油、三温糖、さつま芋	大根、人参、きゅうり 果物
15	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりこんぶのもの とうふとだいこんみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	魚切り身、昆布、さつま揚げ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき、小松菜 大根
16	木	むぎちゃ おかし	めん	きつねうどん、おひたし、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも肉、油揚げ なると、チーズ、牛乳	生うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
17	金	むぎちゃ くだもの	パン	ハンバーグトマトソース、こぶきいも にんじんとコーンのグラッセ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップにんじんおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳、ちりめんじゃこ	パン、パン粉、油、三温糖 バター、じゃが芋、米	トマト、人参、コーン グリーンピース
20	月	むぎちゃ ヨーグルト	めん	スパゲティミートソース、ゆでブロッコリー フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこめスイートポテト	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター、油 米粉スイートポテト	玉葱、人参、ピーマン トマト、ブロッコリー
21	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、そくせきづけ くだもの、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねぬきブルー	鶏肉、牛乳 ヨーグルト	米、麦、油 じゃが芋	玉葱、人参、エリンギ、大根 きゅうり、果物、アロト
22	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ アメリカンドック	豚肉、牛乳、ソーセージ 卵	蒸し中華麺、油、三温糖 ホットケーキミックス粉	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
23	木	むぎちゃ おかし	パン	むしにくだんごあますあん やさいのバターソーテー、ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚挽肉、干しひじき 牛乳	パン、パン粉 三温糖、バター	玉葱、ほうれん草 人参、コーン
24	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき、あおなのなっとうあえ けんちんみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、ひきわり納豆 豆腐、牛乳	米、麦、油 里芋、カステラ	青菜、大根、人参 牛蒡、しめじ、葱
27	月	むぎちゃ おかし	パン	コーンシチュー、ゆでブロッコリー フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、牛乳	パン、じゃが芋、油 米粉スティックケーキ	玉葱、人参、しめじ コーン、ブロッコリー
28	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、とりのからあげ だいこんサラダ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう さつまいものこぶきに	鶏肉、ハム 牛乳	米、片栗粉、小麦粉 油、三温糖、さつま芋	大根、人参、きゅうり 果物
29	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりこんぶのもの とうふとだいこんみそしる	ぎゅうにゅう おこめクレープ	魚切り身、昆布、さつま揚げ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき、小松菜 大根
30	木	むぎちゃ おかし	めん	きつねうどん、おひたし、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	鶏もも肉、油揚げ なると、チーズ、牛乳	生うどん、三温糖 ミニパン	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
31	金	むぎちゃ くだもの	パン	ハンバーグトマトソース、こぶきいも にんじんとコーンのグラッセ、ぎゅうにゅう	むぎちゃ セルフラップにんじんおにぎり	豚挽肉、豆乳 牛乳、ちりめんじゃこ	パン、パン粉、油、三温糖 バター、じゃが芋、米	トマト、人参、コーン グリーンピース

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

## 【あけましておめでとうございます】

※都合により献立を変更することがあります。

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作ってまいります。寒さも一段と厳しくなり感染症が流行しやすい時季です。食事をおいしく食べて元気いっぱい冬を乗り切ってください。

## 【季節の食事 七草がゆ】



七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ新しい年の無病息災を願って食べます。また、正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる、素晴らしい行事食といえます。

せり・鉄分が多く含まれる。なすな・熱を下げ、尿の出を良くする。ごぎょう・風邪予防や解熱に効果がある。  
はこべら・古くから腹痛の薬草として親しまれていた。ほとけのざ・別称たらびこ。なすな・かぶ。すすしろ・大根

	1月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		432	547
たんぱく質 g		18.3	24.5
脂 質 g		13.8	19.8
カルシウム g		230	345
鉄 mg		2.5	2.6
ビタミンC mg		27	35
食塩相当量 g		1.9	2.4