

2025年



1月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1	2	3	4
昼食			元旦	年始休園	年始休園	お弁当
午後						麦茶、キャラメルコーン
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11
昼食	☆おせちメニュー☆ 御飯、お煮しめ、紅白なます、黒豆、味噌汁、みかん	豚肉と野菜のあんかけ丼、さつまいもとひじきの煮物、味噌汁、りんご	鶏南蛮うどん、さつま揚げと小松菜の生姜和え、こんにゃくの味噌煮、バナナ	御飯、たらの西京焼き、ほうれん草のごま和え、豚汁、みかん	食パン（いちごジャム）、ポテトミートグラタン、れんこんマヨサラダ、スープ、りんご	チキンカレーライス、コーンサラダ、わかめスープ、バナナ
午後	牛乳、栗きんとん	牛乳、七草風がゆ	牛乳、シュガーラスク	牛乳、お好み揚げボール	牛乳、かきもち	麦茶、かっぱえびせん
午前	13	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18
昼食	成人の日	御飯、酢豚風ミートボール、もやしとちくわの和え物、スープ、りんご	焼きそば、トマトサラダ、さつまいもの黒蜜煮、すまし汁、バナナ	御飯、鮭のフライ風、コールスローサラダ、味噌汁、みかん	ロールパン、鶏肉と野菜のトマト煮、カリフラワーサラダ、スープ、りんご	親子丼、小松菜のおかか和え、味噌汁、バナナ
午後		牛乳、きな粉あめ	牛乳、セサミトースト	牛乳、ひとくちミートパイ	牛乳、里芋ごはん	麦茶、ビスケット
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の生姜焼き、干切り野菜、味噌汁、みかん	御飯、レバーのかりん揚げ、大根サラダ、味噌汁、りんご	スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのサラダ、コーンソーテー、スープ、バナナ	御飯、鯖の海苔唐揚げ、小松菜のごま和え、味噌汁、みかん	☆世界の料理～イギリス～☆ フィッシュフライサンド、粉ふきいも、スティック野菜、豆乳スープ、りんご	鶏五目御飯、ほうれん草のごま和え、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、青菜団子	牛乳、ココア揚げパン	牛乳、チーズホットケーキ	牛乳、梅しそ塩昆布の混ぜ御飯	麦茶、揚げせんべい
午前	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31 牛乳	
昼食	豚肉と野菜の甘辛味噌炒め丼、パンサンデー、すまし汁、みかん	御飯、かじきの梅焼き、さつま揚げと根菜のきんぴら、味噌汁、りんご	具だくさんしょうゆラーメン、餃子、かぼちゃの甘煮、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ミルフィーユ豚カツ風、スイートポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、ローストチキン、グリーンサラダ、スープ、りんご	
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、さつまいもドーナツ	牛乳、ベーコンマヨトースト	牛乳、いちごヨーグルトムース	牛乳、いなり寿司	

※献立は材料により変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子供達に負けないう、美味しく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。
今月はおせち料理・七草がゆ・鏡開き などお正月の定番行事メニューが盛りだくさんです。日本の行事に親しみを持てるよう、子供達の食べやすい食事提供します。お楽しみに😊

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	557	22.4	17.8	294	2.6	466	0.34	0.49	33	4.6	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	105	106	121	128	118	260	117	148	194	110	105
3才未満児	472	18.9	15.6	274	2	387	0.28	0.45	27	3.6	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	92	93	108	124	95	225	100	141	159	88	94