

1 月 の 献 立 表							幼保連携型認定こども園 立正保育園		
令和7年度									
日	曜日	1 0 時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3 時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
5	月	むぎちや せんべい	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・コーンサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬 キャベツ・きゅうり・コーン缶	むぎちや みそむしぱん	565	14.8	22.9
6	火	むぎちや きゅうり	パ ン	ジャムパン・グラタン みかん・トマトスープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン缶・チーズ・みかん ベーコン・キャベツ・もやし・セロリ・トマトジュース	むぎちや ツナこんぶおにぎり	565	19.5	12.2
7	水	むぎちや マンナ	うどん	ななくさふううどん・ゆでたまご さつまいもサラダ	鶏肉・大根・かぶ・白菜・玉葱・人参・椎茸 卵・さつま芋・きゅうり	むぎちや かわりピザ	356	15.9	14.8
8	木	むぎちや りんご	ごはん	あつあげとだいこんのそぼろに マカロニサラダ・みそしる	豚挽肉・生揚げ・大根・人参・玉葱・ハム マカロニ・きゅうり・キャベツ・もやし	ぎゅうにゅう にんじんケーキ	597	21.6	24.4
9	金	むぎちや ボーロ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき・かぼちゃのにももの しおこんぶあえ・みそしる	豚肉・玉葱・南瓜・キャベツ・きゅうり 豆腐・人参	ぎゅうにゅう めろんぱんクッキー	608	23.4	20.8
10	土	むぎちや せんべい	め ん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.6	5.3
13	火	むぎちや ウエハース	ごはん	スパニッシュオムレツ・はるさめスープ ブロッコリーサラダ	卵・ハム・玉葱・人参・ピーマン・じゃが芋・チーズ ブロッコリー・きゅうり・もやし・緑豆春雨・わかめ	むぎちや スティックさつま	425	13.3	12.1
14	水	むぎちや せんべい	ごはん	ぶりのてりやき・きりぼしだいこんのにつけ すものも・みそしる	ぶり・しょうが・切り干し大根・玉葱・人参・油揚げ もやし・きゅうり・わかめ・ふ・豆腐	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	462	23.9	20.0
15	木	むぎちや バナナ	ごはん	ちゅうかどん・ばんさんす かきたまごスープ	豚肉・白菜・人参・玉葱・椎茸・たけのこ・しょうが ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・卵・えのき	むぎちや じゃこトースト	469	16.4	15.0
16	金	むぎちや マンナ	ごはん	カレーにくじゃが・やさいのナムル みそしる	豚肉・じゃが芋・生揚げ・玉葱・人参・しらたき キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ	ぎゅうにゅう とうふドーナッツ	549	19.1	17.5
17	土	むぎちや せんべい	め ん	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・きゅうり	むぎちや ビスケット	161	6.2	4.8
19	月	むぎちや せんべい	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 芽ひじき・大根・きゅうり	むぎちや フライドポテト	476	13.6	20.1
20	火	むぎちや チーズ	ごはん	わかめごはん・はなしゅうまい やさいソテー・スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・生姜・ベーコン・キャベツ・もやし 人参・椎茸・たけのこ・えのき・ふ	むぎちや マーラカオ	500	17.7	16.3
21	水	むぎちや カルケット	ごはん	かわりなつとう・かぼちゃのそぼろに こまつなサラダ・みそしる	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・鶏挽肉 南瓜・小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ・わかめ	ぎゅうにゅう コーンパン	510	19.1	17.5
22	木	むぎちや ボーロ	め ん	みそラーメン・ドレッシングづけ バナナ	豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・コーン 大根・きゅうり・バナナ	むぎちや やさいも	361	9.8	8.1
23	金	むぎちや みかん	ごはん	カレーピラフ・とうふのナゲット ポパイサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏挽肉 豆腐・ほうれん草・コーン・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	542	23.0	26.7
24	土	むぎちや せんべい	め ん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
26	月	むぎちや バナナ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ だいこんサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草・ハム 大根・きゅうり・玉葱・人参	むぎちや かぼちゃもち	475	18.1	14.7
27	火	むぎちや さつまいも	パ ン	ブルーベリージャムパン・リンゴ クリームシチュー・ブロッコリー・ツナサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・リンゴ ブロッコリー・ツナ	むぎちや てづくりおこし	444	13.4	16.1
28	水	むぎちや せんべい	ごはん	キャロットピラフ・とりにくのパンこやき コールスローサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・ハム・キャベツ・きゅうり コーン・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう ジャムケーキ	573	21.2	23.0
29	木	むぎちや チーズ	うどん	きつねうどん・ゆでたまご じゃがいもいため	人参・玉葱・長葱・干椎茸・油揚げ・ほうれん草 卵・じゃが芋・ピーマン	むぎちや ツナカレーおにぎり	417	16.2	11.7
30	金	むぎちや ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう バナナ	561	17.9	21.5
31	土	むぎちや せんべい	め ん	わふうツナスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ツナ・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	172	6.1	5.5

※食育の一環で今月より平仮名で表記しています。ご家庭でもお子さんと一緒にご覧ください。

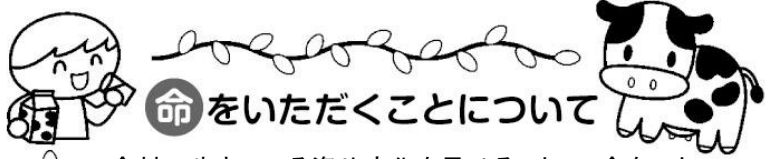
1月の目標

・乳児 魚の解体を通して魚に興味を持ち
おいしくいただく。

・幼児 色々な食材に興味を持ち、バランス良く食べる。
魚の解体を通して部位などを教えてもらい興味
を持ち、楽しく食事をする。

14魚の解体

ぶりの照り焼き



命をいただくことについて

食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただくということを伝えてみましょう。例えば、食べたあとの種は土に植えると芽が出ることや、にんじんやだいこんの切り口を水につけると芽吹くことなど、見たり、触れたり、香りをかいだりして五感で感じることで、子どもたちは食材の命を実感することができます。また、「牛乳はうしのお母さんのおっぱいのおすそ分け」など、命を分けてくれる動物のおかげで、自分たちが大きくなれることも話してみましょう。

