

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 | 10時の おやつ | 主 食 | 副 食 | 主な 食材 | 3時の おやつ | エネルギー | | |
|----|----|---------------|-----|--|--|---------------------|-------|------|------|
| | | | | | | | 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 みそむしばん | 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 | スペグティ・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 | スペニッシュオムレツ・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 じやこトースト | 469 | 16.4 | 15.0 |
| 16 | 金 | むぎちや マンナ | ごはん | カレーにくじやが・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 とうふドーナツ | 549 | 19.1 | 17.5 |
| 17 | 土 | むぎちや せんべい | めん | わふうスペグティ・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 | かわりなっとう・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 やきいも | 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 フルスク | 542 | 23.0 | 26.7 |
| 24 | 土 | むぎちや せんべい | めん | スペグティ・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 じやがいもいため | 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。

