



2025年1月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水			元日		黄	赤	緑	
2	木								
3	金								
4	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鱈のムニエル ポテトサラダ スープ(わかめ・コーン)	牛乳 かにぼん いちごジャム&マーガリン	米・小麦粉・パ ン・じゃが芋・ マヨネーズ・かに ぼん・マーガリン	鱈・ツナ・牛乳	人参・枝豆・わか め・コーン・いち ごジャム	塩・コンソメ
5	日								
6	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	りんごジュース アーモンドケーキ	米・じゃが芋・油・ 砂糖・ごま油・ご ま・ホットケーキ ミックス粉・アー モンド・バター	ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリ ンピース・ひじき・ コーン・わかめ・み かん缶・りんご ジュース	カレールー・酢・ 醤油
7	火	麦茶 ヨーグルト	納豆ごはん	伊達巻き風卵焼き 刻み昆布の炒め煮 すまし汁(花枝・鶏肉・水菜)	牛乳 七草がゆ	米・砂糖・白滝・ 油・お麩	納豆・卵・はんべ ん・竹輪・鶏肉・ 牛乳	昆布・人参・水 菜・かぶ・かぼ 菜・七草	かつおだし・塩・ みりん・醤油
8	水	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	大豆入り筑前煮 小松菜とハムのマヨサラダ 味噌汁(豆腐・もやし)	牛乳 マーメイドジャムサンド	米・里芋・こんに ゃく・油・砂糖・マ ヨネーズ・食パン・ マーガリン	大豆・鶏肉・ハ ム・豆腐・牛乳	人参・ごぼう・椎 茸・いんげん・小 松菜・きゅうり・も やし・マーメイド ドジャム	ふりかけ・酒・か つおだし・醤油・ みりん・塩・味噌
9	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	松風焼き ブリ大根 かきたま汁	牛乳 ナポリタン	米・パン粉・片栗 粉・ごま・油・砂 糖・スパゲッティ	鶏肉・鰯・卵・牛 乳・ウインナー	玉葱・大根・人 参・万能ねぎ・生 姜・三つ葉・ピー マン	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・カ レール粉・かつお だし・味噌
10	金	お誕生会 麦茶 小魚せんべい	クロワッサン	ミートボール ほうれん草とツナのサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 ケーキ	クロワッサン・パ ン粉・片栗粉・砂 糖・油・バター・ ケーキ・ホイップ クリーム	豚肉・牛乳・ツ ナ・豆乳	玉葱・ほうれん 草・人参・きゅう り・かぼちゃ・パ セリ・いちご	塩・ケチャップ・ ソース・酢・醬油 ・コンソメ
11	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のガーリック焼き ごぼうと卵のサラダ スープ(小松菜・人参)	牛乳 ヨーグルト おせんべい	米・砂糖・油・マ ヨネーズ・おせ んべい	鶏肉・卵・牛乳・ ヨーグルト	にんにく・ごぼ う・きゅうり・小 松菜・人参	塩・酒・コンソメ
12	日								
13	月			成人の日					
14	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の味噌マヨネーズ焼き れんごんのカレー風味きんぴら すまし汁(チンゲン菜・えのき草)	牛乳 乳児:きな粉おはぎ 幼児:鏡開き餅	米・マヨドレ・油・ 砂糖・もち・片栗 粉(幼児)	鱈・豚肉・牛乳・ きな粉	れんごん・人参・ ピーマン・チンゲ ン菜・えのき草	塩・酒・味噌・醬 油・みりん・カ レール粉・かつお だし
15	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のチーズ焼き 長芋とベーコンのガーリックソテー スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 黒ごまプリン 全粒粉ビスケット(幼児のみ)	米・油・じゃが 芋・寒天・砂糖・ ごま・ビスケット (幼児)	鶏肉・チーズ・ ベーコン・牛乳	生姜・長芋・人 参・エリンギ・に んにく・玉葱	塩・酒・コンソ メ・醬油

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	475	17.3	16.5	62.1	1.7
3~5歳	607	22.5	21.7	77.8	2.3



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材	
			主食	副食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16	木	麦茶 ゼリー	中華麺	醤油ラーメン ブロッコリーとカリフラワーの中華サラダ フルーツ(りんご)	牛乳 さつま芋のフライドポテト ごぼうチップス・れんごんチップス	黄	緑		生姜・にんにく・長 葱・ほうれん草・ブ ロッコリー・カリフラ ワー・人参・りんご・ ごぼう・れんごん	酒・醤油・味噌・ 中華だし・塩・酢
17	金	麦茶 野菜せんべい	食パン	ポークシチュー キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 すいとん	食パン・じゃが 芋・バター・小麦 粉・砂糖・油・ご ま・里芋	豚肉・チーズ・ ヨーグルト・牛 乳・鶏肉	玉葱・人参・グリ ンピース・トマト水 煮・キャベツ・きゅ うり・大根・万能 ねぎ	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソース・ 酢・かつおだし・ 酒・醤油・みりん	
18	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鱈のムニエル ポテトサラダ スープ(わかめ・コーン)	牛乳 かにぼん いちごジャム&マーガリン	米・小麦粉・パ ター・じゃが芋・ マヨネーズ・かに ぼん・マーガリン	鱈・ツナ・牛乳	人参・枝豆・わか め・コーン・いち ごジャム	塩・コンソメ	
19	日									
20	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ツナカレー ひじきとコーンのサラダ フルーツ(みかん缶)	牛乳 アーモンドケーキ	米・じゃが芋・油・ 砂糖・ごま油・ご ま・ホットケーキ ミックス粉・アー モンド・バター	ツナ・牛乳	玉葱・人参・グリ ンピース・ひじ き・コーン・わか め・みかん缶	カレールー・酢・ 醤油	
21	火	麦茶 ヨーグルト	納豆ごはん	厚焼き卵 刻み昆布の炒め煮 すまし汁(花枝・鶏肉・水菜)	牛乳 野沢菜じゃこおにぎり	米・砂糖・白滝・ 油・お麩・ごま	納豆・卵・はんべ ん・竹輪・鶏肉・ 牛乳・じゃこ	昆布・人参・水 菜・野沢菜	かつおだし・塩・ みりん・醤油	
22	水	麦茶 カルシウムせんべい	ふりかけごはん	大豆入り筑前煮 小松菜とハムのマヨサラダ 味噌汁(豆腐・もやし)	牛乳 マーメイドジャムサンド	米・里芋・こんに ゃく・油・砂糖・マ ヨネーズ・食パン・ マーガリン	大豆・鶏肉・ハ ム・豆腐・牛乳	人参・ごぼう・推 茸・いんげん・小 松菜・きゅうり・も やし・マーメイド ドジャム	ふりかけ・酒・か つおだし・醤油・ みりん・塩・味噌	
23	木	麦茶 ゼリー	ごはん	松風焼き ブリ大根 かきたま汁	牛乳 ナポリタン	米・パン粉・片栗 粉・ごま・油・砂 糖・スパゲッティ	鶏肉・鰯・卵・牛 乳・ウインナー	玉葱・大根・人 参・万能ねぎ・生 姜・三つ葉・ピー マン	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・カ レール粉・かつお だし・味噌	
24	金	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚丼 チンゲン菜と豆腐のサラダ 春雨スープ	牛乳 アップルパイ	米・油・砂糖・ご ま油・ごま・春 雨・パイ皮	豚肉・豆腐・ヨ ーグルトドリンク	玉葱・にんにく・ 生姜・万能ねぎ・ チンゲン菜・人参 ・きゅうり・わかめ ・りんご・レモン汁	酒・醤油・塩・酢・ 中華だし	
25	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のガーリック焼き ごぼうと卵のサラダ スープ(小松菜・人参)	牛乳 ヨーグルト おせんべい	米・砂糖・油・マ ヨネーズ・おせ んべい	鶏肉・卵・牛乳・ ヨーグルト	にんにく・ごぼ う・きゅうり・小 松菜・人参	塩・酒・コンソメ	
26	日									
27	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	納豆かき揚げ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 オレンジ ミニ鯛焼き	米・ごま・天ぷら 粉・油・ごま油・ 鯛焼き	納豆・竹輪・油揚 げ・牛乳	にら・人参・玉 葱・塩昆布・白 菜・きゅうり・大 根・オレンジ	醤油・塩・かつお だし・味噌	
28	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の味噌マヨネーズ焼き れんごんのカレー風味きんぴら すまし汁(チンゲン菜・えのき草)	牛乳 五平餅風	米・マヨドレ・油・ 砂糖・もち・ごま	鱈・豚肉・牛乳	れんごん・人参・ ピーマン・チンゲ ン菜・えのき草	塩・酒・味噌・醬 油・みりん・カ レール粉・かつお だし・味噌	
29	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉のチーズ焼き 長芋とベーコンのガーリックソテー スープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 黒ごまプリン 全粒粉ビスケット(幼児のみ)	米・油・じゃが 芋・寒天・砂糖・ ごま・ビスケット (幼児)	鶏肉・チーズ・ ベーコン・牛乳	生姜・長芋・人 参・エリンギ・に んにく・玉葱	塩・酒・コンソ メ・醬油	
30	木	麦茶 ゼリー	中華麺	醤油ラーメン ブロッコリーとカリフラワーの中華サラダ フルーツ(りんご)	牛乳 さつま芋のフライドポテト ごぼうチップス・れんごんチップス	黄	緑		生姜・にんにく・長 葱・ほうれん草・ブ ロッコリー・カリフラ ワー・人参・りんご・ ごぼう・れんごん	酒・醤油・味噌・ 中華だし・塩・酢
31	金	麦茶 野菜せんべい	食パン	ポークシチュー キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 すいとん	食パン・じゃが 芋・バター・小麦 粉・砂糖・油・ご ま・里芋	豚肉・チーズ・ ヨーグルト・牛 乳・鶏肉	玉葱・人参・グリ ンピース・トマト水 煮・キャベツ・きゅ うり・大根・万能 ねぎ	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソース・ 酢・かつおだし・ 酒・醤油・みりん	

1月旬の食材

- ・鱈・鰯・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・長芋・長葱・野沢菜・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・水菜・れんごん
- ・いちご・オレンジ・みかん・レモン