



# 2025年1月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未混乳 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
4	土	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ ハムと野菜のスープ パン	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、ロースハム、牛乳	スパゲティ、油、三温糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 ホールトマト、干し椎茸、ネギ、 パイン缶	塩、トマトピューレ、ケ チャップ、薄口醤油、濃口 醤油、カルテツサブレ	エネルギー 259kcal たんぱく質 10.7g 脂質 7.7g 炭水化物 38.7g 塩分 1.2g
6	月	ごはん (麦飯)	ポークカレー ピクルス らっきょう	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、卵、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、マ ーガリン	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう	カレールー、酢、薄口醬油、 水	エネルギー 271kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.1g 炭水化物 39.4g 塩分 2.0g
7	火	ごはん (ふりかけ)	ひじき入り卵焼き さつま芋と昆布の煮物 七草すいとん りんご	青のりスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、鶏肉、豆腐、スキムミルク	三温糖、さつま芋、白玉粉、薄力 粉、マーガリン	ひじき、玉ねぎ、人参、ネギ、干 し椎茸、昆布、大根、ごぼう、り んご、青のり	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、七草、薄口醤油、 塩、水	エネルギー 280kcal たんぱく質 14.0g 脂質 6.9g 炭水化物 43.0g 塩分 2.1g
8	水	ごはん (ふりかけ)	豚肉と野菜のみそ炒め レバーのしぐれ煮 かき玉汁	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏レバー、卵、黄粉、スキ ムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、食パ ン、マーガリン	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人 参、ピーマン、しめじ、生姜、ワカ メ、ネギ	みそ、濃口醤油、酒、だし 汁、薄口醤油、塩、水	エネルギー 314kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.1g 炭水化物 38.2g 塩分 1.9g
9	木	ごはん (ふりかけ)	大豆ナゲット さつま芋とチーズのサラダ みそ汁	にんじんポンデケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豆腐、鶏ひき肉、ペー チーズ、ロースハム、油揚げ、 ベーコン、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、さつま 芋、じゃが芋、米粉、油	きゅうり、人参、白菜、えのき、ネ ギ	塩、ケチャップ、マヨネー ズ、薄口醤油、だし汁、み そ、水	エネルギー 358kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.8g 炭水化物 39.3g 塩分 1.7g
10	金	ごはん (のり)	煮魚 五目きんぴら 厚揚げの生姜スープ みかん	芋ぜんざい	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、厚揚げ、小豆	三温糖、糸こんにゃく、白ごま、 炒め油、春雨、もち、さつま芋	生姜、ごぼう、人参、さやいんげ ん、小松菜、白ネギ、みかん	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、薄口醤油、塩	エネルギー 288kcal たんぱく質 17.1g 脂質 5.8g 炭水化物 44.3g 塩分 1.3g
11	土	おにぎり (ふりかけ)	ほうとう風うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ばら肉、牛乳	麺(うどん)	かぼちゃ、人参、大根、白ネギ、 干し椎茸、バナナ	みそ、みりん、酒、だし汁、 カルテツサブレ	エネルギー 284kcal たんぱく質 8.2g 脂質 10.9g 炭水化物 40.8g 塩分 1.4g
13	月	成人の日								
14	火	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の卵とじ きくらげの佃煮 豚汁	れんこん餅 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐、鶏肉、卵、かまぼこ、 豚肉、豆腐、スキムミルク	炒め油、三温糖、じゃが芋、片栗 粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリ ンピース、干し椎茸、きくらげ、大 根、ごぼう、しめじ、ネギ、れんこ ん	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、みそ、水	エネルギー 255kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.0g 炭水化物 32.5g 塩分 2.1g
15	水	誕生日会 ごはん	鶏ごぼうピラフ、唐揚げ コーン入りミートローフ、ウインナー ナポリタン、フレンチサラダ かぼちゃのスープ、みかん	スイートポテトケー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、合びき肉、卵、ウイ ナー、ベーコン、生クリーム、ス キムミルク	米、マーガリン、片栗粉、揚げ 油、パン粉、スパゲティ、油、 三温糖、さつま芋、グラニュー 糖、薄力粉	ごぼう、玉ねぎ、人参、グリ ンピース、生姜、ホールコーン、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、か ぼちゃ、水菜、みかん	塩、濃口醤油、酒、薄口醬油、 みりん、ケチャップ、ト マトピューレ、酢、ベーキン グパウダー、水	エネルギー 791kcal たんぱく質 56.6g 脂質 36.7g 炭水化物 92.9g 塩分 2.9g
16	木	ごはん (のり)	魚のみそ煮 ほうれん草と厚揚げの煮浸し さつま汁 りんご	チーズのスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、厚揚げ、鶏肉、卵、 粉チーズ、ペーチーズ、スキム ミルク	三温糖、片栗粉、さつま芋、つき こんにゃく、薄力粉、マーガリン	生姜、ほうれん草、人参、干し椎 茸、大根、ごぼう、ネギ、りんご	だし汁、みそ、酒、みりん、 濃口醤油、薄口醤油、塩、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 398kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.6g 炭水化物 43.6g 塩分 2.2g
17	金	ごはん (ふりかけ)	豆腐ハンバーグ かぼちゃのカレマヨサラダ ブロッコリーのごまドレ和え ベーコンとコーンのスープ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、スキ ムミルク	パン粉、三温糖、白ごま、ごま 油、麩、マーガリン	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、キャ ベツ、ブロッコリー、ホールコーン、 しめじ	塩、ケチャップ、マヨネー ズ、薄口醤油、カレー粉、 酢、濃口醤油、パセリ、水	エネルギー 295kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.2g 炭水化物 31.6g 塩分 1.6g
18	土	ごはん (麦飯)	他人丼 みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、卵、牛乳	炒め油、三温糖、麺(そうめん)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、水 菜、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醬油、 みりん、酒、みそ、カル テツサブレ	エネルギー 223kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.2g 炭水化物 23.0g 塩分 1.7g
20	月	ごはん (のり)	魚のチーズ焼き 切干大根の和風サラダ ジャーマンスープ	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、ピザ用チーズ、ロース ハム、鶏肉、卵、スキムミルク	三温糖、油、じゃが芋、薄力粉、 マーガリン	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホー ルコーン、切干大根、もやし、きゅ うり、あんず	ケチャップ、濃口醤油、み りん、酒、酢、塩、パセリ、 水	エネルギー 357kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.5g 炭水化物 34.9g 塩分 1.7g
21	火	おにぎり (ふりかけ)	血うどん みそ汁 バナナ	焼き芋 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、スキムミルク	麺(血うどん)、炒め油、片栗粉、 麩、さつま芋	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピー マン、干し椎茸、大根、なめこ、ネ ギ、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、酒、 だし汁、みそ、水	エネルギー 346kcal たんぱく質 14.8g 脂質 7.0g 炭水化物 60.8g 塩分 2.3g
22	水	手作りパン (ごま)	ポトフ マカロニサラダ	焼きおにぎり(じゃこ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー、鶏肉、ロースハム、 じゃこ	じゃが芋、マカロニ、米	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅ うり、ホールコーン	塩、濃口醤油、酒、マ ヨネーズ、薄口醤油	エネルギー 250kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.2g 炭水化物 33.6g 塩分 1.8g
23	木	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とちくわのお浸し 納豆 みそ汁	黒ごませんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、ちくわ、キッズ納豆、 豆腐、油揚げ、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、薄力 粉、上新粉、黒ごま、油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、さやい んげん、干し椎茸、小松菜、えの き、なめこ、ワカメ	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、みそ、塩、水	エネルギー 265kcal たんぱく質 18.2g 脂質 7.6g 炭水化物 34.8g 塩分 1.0g
24	金	ごはん (のり)	フィッシュボール ひじきと野菜のサラダ すまし汁	米粉さつま芋蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚(すり身)、かまぼこ、スキ ムミルク	じゃが芋、片栗粉、揚げ油、三 温糖、油、麩、さつま芋、米粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、ひじき、ホー ルコーン、大根、水菜	塩、薄口醤油、ケチャップ、 酢、濃口醤油、だし汁、 ベーキングパウダー、水	エネルギー 285kcal たんぱく質 13.4g 脂質 8.1g 炭水化物 42.0g 塩分 1.4g
25	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もや し、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソ ース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 241kcal たんぱく質 8.3g 脂質 4.8g 炭水化物 44.3g 塩分 1.4g
27	月	ごはん (のり)	魚のおろし煮 もやしと青梗菜の和え物 たぬき汁 パン	おさつスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、さつま揚げ、油揚 げ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三 温糖、つきこんにゃく、マーガリン、 さつま芋	大根、キャベツ、もやし、テン ゲン菜、人参、生姜、えのき、白 ネギ、パイン缶	塩、濃口醤油、酒、み りん、薄口醤油、だし汁、水	エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.1g 炭水化物 36.2g 塩分 1.5g
28	火	ごはん (ふりかけ)	おでん 白菜の塩昆布和え みかん	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、厚揚げ、ちくわ、黄粉、スキ ムミルク	里芋、板こんにゃく、ごま油、マカ ロニ、三温糖	大根、人参、白菜、塩昆布、みか ん	鶏肉、水、濃口醤油、み りん、酒、塩	エネルギー 434kcal たんぱく質 29.8g 脂質 18.2g 炭水化物 40.7g 塩分 1.7g
29	水	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ 小松菜のレモン風味サラダ ハムとしめじのスープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚肉、ロースハム、スキ ムミルク	じゃが芋、三温糖、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、小 松菜、キャベツ、ホールコーン、 レモン汁、しめじ、ネギ、バナナ、 みかん缶、パイン缶	ケチャップ、トマトピューレ、 薄口醤油、酢、塩	エネルギー 198kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.9g 炭水化物 27.8g 塩分 1.4g
30	木	ごはん (ふりかけ)	揚げ豆腐 野菜のサイコロ炒め みそ汁	さつまいももち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、卵、鶏ひき肉、ベー コン、油揚げ、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、さつま芋、片 栗粉	干し椎茸、人参、ほうれん草、グ リンピース、白菜、えのき、ネギ	濃口醤油、みりん、薄口醬油、 だし汁、みそ、塩、水	エネルギー 258kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.1g 炭水化物 36.5g 塩分 1.9g
31	金	ごはん (のり)	鮭の西京焼き 金時豆とさつま芋の甘煮 けんちん汁 りんご	ニラ焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、金時豆、厚揚げ、じゃこ、ス キムミルク	三温糖、さつま芋、つきこんにゃ く、薄力粉	人参、ごぼう、白ネギ、りんご、 ニラ	塩、みりん、みそ、マヨネー ズ、濃口醤油、薄口醤油、 だし汁、水	エネルギー 330kcal たんぱく質 23.9g 脂質 8.4g 炭水化物 44.9g 塩分 1.8g

お知らせ  
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず。  
 ◆手作りの揚げ物は、しいたけ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。  
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつのみです。  
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。