

2025年

1月 献立表

まんまる保育園

		月	火	水	木	金	土 4
風食							わかめおにぎり 味噌汁 (高野豆腐・ほうれん草) サケの漬け焼き ブロッコリーとひじきの和え物 フルーツゼリー
	10時						麦茶 おせんべい
	3時						牛乳 ビスケット
		6	7	8	9	10	11
風食		ごはん 味噌汁 (ほうれん草・里芋) サバのみそ煮 ブロッコリーのバターソテー フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (里芋・わかめ) 鶏肉のコンクリーム焼き カレー風味野菜炒め バナナ	ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 八宝菜 ねばねばサラダ みかん	親子うどん さつまいもサラダ ももヨーグルト	鶏牛蒡の炊き込みごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜) アジの塩焼き 法蓮草お浸し フルーツポンチ	スタミナ丼 すまし汁 (高野豆腐・れんこん) 里芋のみそ煮 オレンジ
	10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 ココアトースト	牛乳 ビスケット
		13	14	15	16	17	18
風食			ごはん 味噌汁 (炒り玉・小松菜) ブリの照焼き ひじきの煮物 フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・絹さや) 和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 (大根・しめじ) 豚肉の生姜焼き 花野菜ホットサラダ オレンジ	ごはん スープ (キャベツ・コーン) スペイン風オムレツ 大根サラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (里芋・玉葱) すき焼き風煮 法蓮草お浸し フルーツゼリー
	10時		麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	3時		牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト	牛乳 セサミサンド	牛乳 かぼちゃ芋餅	牛乳 ビスケット
		20	21	22	23	24	25
風食		ごはん 味噌汁 (小松菜・じゃが芋) マーボー豆腐 ほうれん草おかか和え オレンジ	ごはん スープ (小松菜・しいたけ) タンドリーチキン ジャーマンポテト バナナ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・ほうれん草) かれいの煮つけ 白菜と挽肉の炒め物 みかん	肉うどん 和風サラダ ももヨーグルト	ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 鶏のマーマレード焼き 切干大根煮 バナナ	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 オレンジ
	10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
	3時	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット	麦茶・アンパンマンせんべい フルーツヨーグルト	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット
		27	28	29	30	31	
風食		パン 冬野菜のクリームシチュー ごまっこりー オレンジ	ごはん スープ (じゃが芋・小松菜) タラのピザ風焼き パンプキンサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・いんげん) ひじきと豆腐の卵焼き ねばねばサラダ みかんヨーグルト	ハヤシライス 大根とコーンのサラダ フルーツゼリー	納豆ご飯 味噌汁 (大根・ほうれん草) サバの塩焼き 白菜の炒め物 バナナ	
	10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	
	3時	牛乳 五平餅	牛乳 ビスケット	牛乳 白ごまトースト	牛乳 フレークマシュマロ	牛乳 いもち	

※都合により変更になる場合があります

【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	497
たんぱく質 (g)	17.5
脂質 (g)	13.9
食塩相当量 (g)	1.1