



1月 献立表



令和7年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
10 金	ご飯 チキンカレー 春雨の和え物 オレンジ 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
15 水	ふりかけご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	ふりかけかつお 鶏肉 味噌 チーズ	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
17 金	あんかけうどん かぼちゃサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 南瓜 グリンピース りんごソース	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
20 月	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ	米	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22 水	マーボー豆腐丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ ぶどうゼリー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン ごま	長ねぎ しょうが にんにく もやし えのき茸 小松菜 人参 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
24 金	麦ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え りんご 麦茶	油揚げ 味噌	米 押し麦 コロッケ 油 片栗粉	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
27 月	野菜パン 冬野菜のスープ シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ ハセリ 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
29 水	ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 ジョア 麦茶	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 ジョア	米 油 砂糖 ごま	ゆかり 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
31 金	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き もやしの和風ドレッシング和え ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	厚揚げ 味噌 赤魚	米 砂糖 油 ごま油 グレープフルーツゼリーの素	干しいたけ 玉ねぎ なら 昆布 しょうが もやし キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	415	14.5	11.5	100	1.2
幼児 平均量	416	14.9	10.9	153	1.2
乳児 目標量					
乳児 平均量	382	12.9	8.9	135	1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。