

令和7年度 1月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	給食の食材名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 木	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁（あおさ）	7分づき米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖	鶏肉、木綿豆腐、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ、コーン、あおさ	プリン
24 金	麦ごはん サバの塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁（なめこ）	7分づき米、押麦、三温糖、ごま油	さば、木綿豆腐、みそ	れんこん、にんじん、なめこ、ねぎ、カットわかめ	はとむぎおこし ショア
27 月	麦ごはん ししゃもの天ぷら おからの煮付け 白かぶのあったか汁	7分づき米、押麦、片栗粉、三温糖、なたね油 コドモン動画配信	鶏肉、こもちししゃもの天ぷら、おから、油揚げ	にんじん、ねぎ、白かぶ、しょうが、国産干ししいたけ	ねじりんぼ 牛乳
28 火	納豆ごはん （小松菜・じゃこ） 鶏肉と大根のべっこう煮 みそ汁（わかめ） 果物（みかん）	7分づき米、白双糖、油、白いりごま	鶏肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ、しらす干し	みかん、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、しょうが、カットわかめ	手作り米粉のさつまマフィン 牛乳
29 水	肉うどん ひじきとれんこんのサラダ 果物（みかん）	うどん、マヨドレ	豚肉、ツナ油漬	みかん、こまつな、にんじん、たまねぎ、れんこん、ねぎ、コーン、国産干ししいたけ、国産米ひじき	有機玄米入り塩おにぎり 
30 木	ロールパン ブロッコリーのサラダ ピーマンシチュー 果物（りんご）	乳・卵・大豆不使用 ロールパン、じゃがいも、三温糖、油	飛騨牛	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン	しょうゆアラレ 末：うす焼せんべい
31 金	ごはん(有機米) 鯖の西京焼き 金時豆の煮付け みそ汁(だいこん)	7分づき米、三温糖 有機米の日	さわら、木綿豆腐、金時まめ、みそ、油揚げ お誕生月お祝いメニュー	だいこん、カットわかめ	豆乳プリンタルト 牛乳

新しい年がスタートしました！

寒い日が続きますが、たくさん食べて身体を動かして元気に過ごしましょう。
旬の食材をたくさん食べて寒さやウイルスに負けない体づくりをしたいですね。
給食室でも身体に優しく元気に過ごせる給食作りに励みます！！
今年もよろしくお願いたします。

目標量		今月の栄養価（1日平均）	
エネルギー	585Kcal	エネルギー	582Kcal
たんぱく質	23.8g	たんぱく質	21.2g
脂質	16.0g	脂質	12.6g
食塩	1.6g	食塩	1.6g

- * 未満児は午前にはほうじ茶とお菓子があります。
- * 土曜日は、おやつにお菓子があります。
- * 牛乳がない日はほうじ茶がです。
- * 食材の都合により献立を変更する場合があります。

