

# ◆◇◆ 1月の献立表 ◇◇◆

2025年度 多治見市保育幼稚園課

にち	ようび	午前おやつ	おひるごはん	午後おやつ	未満児		以上児	
					エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1	木		元旦					
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	おこめせん	ご飯 関東煮 黒豆 紅白なます	ふかし芋 牛乳	428	1.1	482	1.3
6	火	むらさきいもせんべい	ゆかりご飯 厚揚げの野菜あんかけ 白菜のお浸し 味噌汁	黒糖ポーロ 牛乳	406	1.5	454	1.7
7	水	鉄塩せん	七草がゆ さわらの照り焼き 煮しめ みかん	人参入り米粉蒸しパン 牛乳	442	1.6	477	1.7
8	木	赤ちゃんせんべい	ご飯 松風焼き キャベツのごま酢和え かぶの吸物	米粉の苺蒸しパン 牛乳	475	1.7	546	2.0
9	金	おこめせん	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	ぜんざい(さつま芋入り) 牛乳	518	1.4	570	1.6
10	土		クロワッサン 牛乳		289	0.4	289	0.4
11	日							
12	月		成人の日					
13	火	むらさきいもせんべい	カレーピラフ コールスローダ きのこと大豆のスープ	りんごとレーズンの米粉蒸しパン 牛乳	463	1.8	526	2.0
14	水	おこめせん	ご飯 鮭の米パン粉焼き ブロッコリーのサラダ 蕪の豆乳スープ	お好み焼き 牛乳	481	1.3	530	1.5
15	木	みかん	炊きおこわ さわらの西京焼き 春菊のお浸し 吸物	こんこんスナック 牛乳	459	1.7	497	2.0
16	金	鉄塩せん	焼きそば ひじきのナムル 白菜のスープ みかん	コアコアヨーグルト 牛乳	479	2.1	547	2.4
17	土		クロワッサン 牛乳		289	0.4	289	0.4
18	日							
19	月	赤ちゃんせんべい	ご飯 鶏肉の香味焼き 五目なます 里芋の赤だし	小倉米粉蒸しパン 牛乳	493	1.6	548	1.7
20	火	みかん	キッズピビンバ じゃが芋の和風和え 中華スープ	鬼まん 牛乳	434	1.6	486	1.9
21	水	おこめせん	ご飯 わかさぎのから揚げ 大根サラダ 味噌汁	カレーじゃがもち 牛乳	402	1.3	461	1.6
22	木	むらさきいもせんべい	ご飯 鶏肉のくわ焼き れんこんのきんぴら 切り干し大根の味噌汁	りんごケーキ 牛乳	541	1.5	601	1.6
23	金	鉄塩せん	うどん ししゃも焼き ほうれん草のサラダ みかん	さつま芋のお焼き 牛乳	404	1.7	485	2.1
24	土		クロワッサン 牛乳		289	0.4	289	0.4
25	日							
26	月	おこめせん	ご飯 回鍋肉 春菊のナムル チンゲン菜のスープ	チーズボンデ 牛乳	482	1.6	551	1.9
27	火	鉄塩せん	ご飯 焼き豆腐のそぼろ野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	揚げきな粉パン 牛乳	502	1.7	672	2.1
28	水	赤ちゃんせんべい	ご飯 さわらの竜田揚げ 小松菜のごま和え 根菜の味噌汁	米粉チヂミ 牛乳	484	1.5	533	1.6
29	木	むらさきいもせんべい	ご飯 キーマカレー 水菜のサラダ (以)りんご(末)オレンジ	いもようかん 牛乳	472	1.2	532	1.3
30	金	バナナ	ご飯 すき焼き風煮 じゃが芋の土佐和え 南瓜の味噌汁	米粉マカロニのみたらし風 牛乳	479	1.5	495	1.9
31	土		クロワッサン 牛乳		289	0.4	289	0.4

\*都合により献立を変更する場合があります。\*

\*\*\*旬の食べ物\*\*\*

- 6日 白菜のお浸し
- 8日 かぶの吸物
- 14日 ブロッコリーのサラダ 蕪の豆乳スープ
- 21日 大根サラダ
- 23日 ほうれん草のサラダ
- 27日 ブロッコリーのおかか和え
- 28日 小松菜のごま和え 根菜の味噌汁

\*\*\*行事食\*\*\*

- 7日 七草：七草がゆ さわらの照り焼き 煮しめ(里芋、ごぼう)
- 9日 鏡開き(11日)：おやつ ぜんざい(さつま芋入り)
- 15日 小正月：炊きおこわ さわらの西京焼き 春菊のお浸し

\*\*\*カミカミメニュー\*\*\*

- 9日 きんぴらごぼう
- 22日 れんこんのきんぴら



たじみ健康ハッピープランイメージキャラクター パクン