



1 月給食献立予定表

令和7年度プメハナ リコこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
5	月	ドライカレー わかめスープ ゼリー	星たべよ (赤ちゃんせんべい)	豚肉	米	たまねぎ、にんじん、白ねぎ、わかめ	346	新年あけましておめでとう ございます！
							433	今年もよろしくお願ひします。
6	火	松風焼き フルーツなます 茶わん蒸し	パウムクーヘン (赤ちゃんビスケット)	鶏卵、鶏肉、かまぼこ、味噌	米、パン粉、ごま、油 上白糖	たまねぎ、だいこん、りんご、きゅうり みかん缶、しいたけ、ほうれん草 しょうが	480	お正月メニューです。
							601	
7	水	鯖のゆず香り焼き きゅうりのじゃこ和え 七草汁	もちもちチーズパン (赤ちゃんクラッカー)	牛乳、さわか、しらす干し 粉チーズ	米、白玉粉、上白糖、油	きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん しめじ、葉ねぎ、ゆず	441	無病息災を祈って 七草汁を提供します。
							552	
8	木	ミートソーススパゲティ チキンナゲット キャベツスープ	悪魔風おにぎり (おかゆ)	牛乳、チキンナゲット、豚肉 ハム、かつお節	米、上白糖、油、天かす スパゲティ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、青のり トマト缶	336	年長みくちちゃんの リクエストメニューです♪
							412	
9	金	マーボー豆腐 切干大根のナムル 中華スープ	Caせんべい (赤ちゃんクッキー)	牛乳、木綿豆腐、豚肉 鶏卵、味噌、かにかま	米、上白糖、片栗粉、ごま ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ チンゲン菜、切干大根、にんにく しょうが	421	
							527	
13	火	タンドリーチキン 春雨サラダ オニオンスープ	おしるこ・あられ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、かにかま、ハム ヨーグルト、小豆	米、はるさめ、上白糖 ごま油	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん にんにく	423	鏡開きを行います。 おしるこに入るかな？
							529	
14	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	いちごのパンナコッタ (ゼリー)	牛乳、豚肉、ハム、ゼラチン 生クリーム	米、じゃがいも、上白糖 油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう レモン果汁、いちごジャム	456	年長こうせいのんの リクエストメニューです♪
							571	
15	木	愛情弁当の日						
16	金	鯖のおろし煮 キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁	ココア蒸しケーキ (蒸しケーキ)	牛乳、さば、木綿豆腐 鶏卵、味噌、練乳	米、小麦粉、上白糖 グラニュー糖、油	だいこん、みかん缶、きゅうり キャベツ、しめじ、葉ねぎ	475	
							594	
19	月	ささみチーズフライ わかめとコーンのサラダ えのきとやしのスープ	マカロニあべかわ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、ベーコン、きな粉 ささみチーズフライ	米、マカロニ、上白糖、油 とうもろこし	もやし、えのきたけ、きゅうり、わかめ にんじん、葉ねぎ	382	
							491	
20	火	鮭の変わり西京焼き ひじき煮 けんちん汁	にゅうめん (にゅうめん)	牛乳、さけ、大豆、木綿豆腐 豚肉、なると、油揚げ 味噌、バター、ちくわ	米、そうめん、上白糖 マヨネーズ、油	にんじん、ひじき、ごぼう、葉ねぎ	413	寒い季節は温かい にゅうめんがおいしいですね。
							517	
21	水	肉団子と春雨のスープ煮 カレー風味リヨネーズポテト ヨーグルト	豆腐ドーナツ (ホットケーキ)	牛乳、ヨーグルト、豚肉 木綿豆腐、ベーコン、鶏卵 バター	米、じゃがいも、はるさめ、油 パン粉、ホットケーキ粉 グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ	549	
							687	
22	木	ハンバーグ ちりめん干し切野菜のサワー 玉ねぎの味噌汁	ミレービスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 味噌、しらす干し、油揚げ	米、上白糖、パン粉、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切干大根 葉ねぎ、ゆかり	468	
							586	
23	金	食パン ツナとマカロニのグラタン レタススープ みかん	五平餅風おにぎり (スティックパン)	牛乳、ツナ、バター、味噌 ベーコン、粉チーズ	米、食パン、マカロニ 小麦粉、三温糖、パン粉 すりごま、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、レタス、青のり みかん	433	
							542	
26	月	厚揚げの酢豚風 たたききゅうり スープ	バナナ (バナナ)	牛乳、鶏肉、厚揚げ	米、上白糖、油、ごま油 小麦粉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ わかめ、葉ねぎ、しいたけ、パイン缶	391	酢豚の豚肉の代わりに 厚揚げを使用した 新メニューです
							489	
27	火	しいらのバターしょうゆ焼き ブロッコリーときのこのサラダ 小松菜の味噌汁	ミニたいやき (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、味噌、バター 油揚げ	米、上白糖、小麦粉 ごま油、たい焼き	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな きゅうり、にんじん、しめじ、葉ねぎ えのきたけ	414	
							518	
28	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんクッキー)	牛乳、ちくわ、豚肉、味噌 ヨーグルト、木綿豆腐	うどん、ホットケーキ粉 じゃがいも、油、てんぷら粉 上白糖、ごま油	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ 青のり、バナナ、りんご	488	お楽しみ給食の絵本は 「うどんのうーやん」と 「とのさまぶたまん」です☆
							610	
29	木	鶏肉のマスタード焼き ほうれん草のレモン酢 大根の味噌汁	じゃがいももち (ふかし芋)	牛乳、鶏肉、味噌、バター 油揚げ、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉 小麦粉、上白糖、油	ほうれんそう、だいこん、キャベツ にんじん、しめじ、葉ねぎ、レモン果汁	456	
							571	
30	金	しいたけどんぶり ツナときゅうりの酢の物 麩のすまし汁	ちんすこう (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ	米、小麦粉、油、三温糖 上白糖、麩、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ えのきたけ、しいたけ、わかめ	498	
							623	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

