



1月の献立表



3歳以上児／3歳未満児（完了食・幼児食）

令和7年1月
くまの子俱樂部三室保育園

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I初片-(kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
4	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 スープ オレンジ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、み そ、ベーコン	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、さつまいも、角型食 パン、ブルーベリージャ ム、せんべい	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、ネーブル	483(405) 18.5(14.9) 13(10.3) 1.6(1.3)
6	月	牛乳 おせんべい	肉みそ丼 ほうれんそうのごま和え 味噌汁	牛乳 黒糖きなこ 蒸しパン	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、みそ、厚揚げ、牛 乳、きなこ、豆乳	米、なたね油、砂糖、片 栗粉、白すりごま、ホッ トケーキミックス、黒砂 糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、もやし、切 干大根	540(474) 23.5(20.8) 18.2(16.5) 1.4(1.3)
7	火	牛乳 きなこせんべい	☆お正月料理メニュー☆ お赤飯おにぎり 松風焼 紅白なます・みかん お雑煮すまし汁 【幼児】田作り	牛乳 りんごきんとん 	ささげ、鶏ひき肉、豆 腐、みそ、あおのり、た づくり、鶏もも、なる と、牛乳	米、もち米、黒いりご ま、片栗粉、白いりご ま、砂糖、さつまいも、 きなこせんべい	たまねぎ、だいこん、に んじん、みかん、しいた け、ほうれんそう、りん ご	535(449) 23.4(18.6) 14.7(12.9) 2.1(1.4)
8	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き わかめサラダ 納豆汁	牛乳 米粉の 豆腐ドーナツ	鶏もも、みそ、わかめ、 納豆、油揚げ、牛乳、豆 腐、豆乳	米、砂糖、白すりごま、ご ま油、さといも、米粉、白 玉粉、なたね油、グラ ニュー糖、かぼちゃポーロ	はくさい、もやし、にん じん、だいこん	582(508) 24.1(20.6) 19.2(17.4) 1.6(1.5)
9	木	牛乳 おせんべい	ごはん ポークチャップ 冬のココロサラダ スープ	牛乳 いちご ジャムサンド	豚ばら、豚もも、ツナ、 ベーコン、牛乳	米、砂糖、なたね油、マヨ ドレ（アレルギーフ リー）、さつまいも、角型 食パン、いちごジャム、せ んべい	たまねぎ、もやし、にんじ ん、ピーマン、しめじ、だ いこん、はくさい、フロク コリー、コーン、ほうれん そう	595(500) 20.8(18.1) 21.8(19.1) 1.3(1.2)
10	金	牛乳 ビーノ	豚汁うどん 白菜の磯和え さつまいもぜんざい	牛乳 おかマヨおにぎり	豚もも、油揚げ、みそ、 焼きのり、あずき、牛 乳、かつお節	うどん、なたね油、さとい も、さつまいも、片栗粉、 砂糖、米、マヨドレ（アレ ルギーフリー）、ビーノ	だいこん、にんじん、ご ぼう、しめじ、もやし、 はくさい、こまつな	523(463) 17.9(16.2) 12.3(12.5) 2.2(1.9)
11	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ バナナ 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね 油、角型食パン、いちご ジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、パナ ナ	512(404) 14.6(11.4) 12.4(9.7) 1.4(1.2)
14	火	牛乳 きなこせんべい	カレーライス ピクルス 味噌汁	牛乳 ツナコーン トースト	ぶたひき肉、みそ、牛乳	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、ごま油、角型食 パン、マヨドレ（アレル ギーフリー）、きなこせん べい、カレーパウ ダ	たまねぎ、にんじん、だ いこん、ほうれんそう、 切干大根、コーン	546(481) 19.4(17.5) 17.1(15.5) 2(1.7)
15	水	牛乳 かぼちゃポーロ	☆ご当地メニュー 青森県☆ いなりずし せんべい汁 ほうれんそうのおひたし りんご（乳児は煮りんご）	牛乳 さつまいもの 天ぷら	油揚げ、鶏もも、高野豆 腐、かつお節、牛乳	米、砂糖、しらたき、なた ね油、せんべい、さつまい も、米粉、片栗粉、黒いり ごま、かぼちゃポーロ	にんじん、だいこん、根深 ねぎ、しいたけ、まいだ け、えのきたけ、キャベ ツ、ほうれんそう、りんご	536(478) 19.2(16.9) 15.9(14.5) 1.5(1.1)
16	木	牛乳 おせんべい	マーボーラーメン バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、み そ、ささみ、寒天、牛乳	中華めん、砂糖、ごま 油、片栗粉、白すりご ま、なたね油、米、せん べい	にんじん、たまねぎ、も やし、はくさい、ぶどう ジュース	521(458) 21.3(18.9) 13(12.4) 1.2(1.1)
17	金	ジョア ビーノ	ごはん 赤魚の甘酢あん 三色ナムル 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ （黒蜜）	あこうだい、油揚げ、み そ、牛乳、きなこ、ジョ ア マスカット	米、なたね油、片栗粉、砂 糖、白いりごま、ごま油、 さつまいも、マカロニ・ス パゲッティ、黒砂糖、ビー ノ	にんじん、たまねぎ、え のきたけ、もやし、こま つな	551(513) 23.6(23.3) 12.7(10.9) 1.4(1.3)
18	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 スープ オレンジ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、み そ、ベーコン	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、さつまいも、角型食 パン、ブルーベリージャ ム、せんべい	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、ネーブル	483(405) 18.5(14.9) 13(10.3) 1.6(1.3)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
20	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 白菜の浅漬け 味噌汁 	牛乳 ココア クリームサンド	豚ロース、豆腐、みそ、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、角型食パン、バター、コーンスターチ、せんべい	たまねぎ、にんじん、はくさい、なめこ、根深ねぎ	514(450) 20(17.8) 13.1(12.3) 1.9(1.6)
21	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のカレーから揚げ 青菜の磯和え 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	鶏もも、焼きのり、高野豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、コーンフレーク、きなこせんべい	しょうが、にんにく、こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ	587(511) 24.3(21.5) 19.4(17.3) 1.9(1.7)
22	水	牛乳 かぼちゃポーロ	スーパー栄養ふりかけごはん たらのごま味噌焼き 五目うま煮 味噌汁	牛乳 にんじん バナナケーキ	あおのり、かつお節、すけとうだら、みそ、鶏もも、高野豆腐、わかめ、油揚げ、牛乳	米、白すりごま、砂糖、なたね油、じゃがいも、ホットケーキミックス、かぼちゃポーロ	にんじん、だいこん、干しいたけ、たまねぎ、バナナ	502(445) 23.9(20.9) 12.9(12.3) 1.9(1.6)
23	木	牛乳 おせんべい	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ オレンジ	牛乳 チャーハン おにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳、ツナ	マカロニ・スパゲッティ、なたね油、米粉、砂糖、米、ごま油、マヨドレ（アレルギーフリー）、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、こまつな、コーン、ネーブル、根深ねぎ	582(515) 25(21.8) 18.6(16.6) 1(0.7)
24	金	牛乳 ビーノ	ごはん 擬製豆腐 ピクルス 味噌汁	牛乳 スノーボール クッキー	ぶたひき肉、卵、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、きなこ	米、なたね油、砂糖、ごま油、薄力粉、バター、粉糖、ビーノ	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、だいこん、はくさい	579(510) 21.4(18.8) 20.6(18.9) 1.4(1.3)
25	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス スープ バナナ 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、なたね油、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ	512(404) 14.6(11.4) 12.4(9.7) 1.4(1.2)
27	月	牛乳 おせんべい	ごはん 炒り豆腐 わかめサラダ 豚汁	牛乳 マカロニ ナポリタン	鶏ひき肉、豆腐、わかめ、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン	米、なたね油、砂糖、ごま油、じゃがいも、しらたき、マカロニ・スパゲッティ、せんべい	にんじん、しめじ、干しいたけ、たまねぎ、はくさい、もやし、だいこん、ピーマン	566(493) 25.2(22) 18.3(16.3) 2.2(1.8)
28	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん かつおのかりん揚げ キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 いももち 照りマヨソース	かつお、みそ、厚揚げ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、白すりごま、じゃがいも、マヨドレ（アレルギーフリー）、きなこせんべい	にんじん、キャベツ、もやし、切干大根、たまねぎ	502(446) 24(20.9) 12.2(11.6) 1.7(1.5)
29	水	牛乳 かぼちゃポーロ	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 大学芋風 ホットケーキ	鶏もも、竹輪、みそ、蒸し大豆、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	米、砂糖、なたね油、ホットケーキミックス、マヨドレ（アレルギーフリー）、さつまいも、黒いりごま、かぼちゃポーロ	切干大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう	543(475) 22.6(19.9) 16.4(15) 1.8(1.7)
30	木	牛乳 おせんべい	コッペパン ピザバーグ 冬のココロココロサラダ スープ	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたひき肉、豆腐、ピザ用チーズ、ツナ、ベーコン、牛乳、ひじき、だいず	コッペパン（保育園）、パン粉、マヨドレ（アレルギーフリー）、米、なたね油、砂糖、せんべい	たまねぎ、ピーマン、コーン、だいこん、にんじん、はくさい、フロccoli、ほうれんそう、えのきだけ	534(470) 24.9(22) 20.8(18.5) 1.8(1.6)
31	金	牛乳 ビーノ	ごはん ジャージャン豆腐 カレーポテト わかめスープ	ジョア メープルきなこ トースト	厚揚げ、豚もも、みそ、わかめ、ジョア マスカット、きなこ、脱脂粉乳、牛乳	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、片栗粉、角型食パン、バター、なたね油、メープルシロップ、ビーノ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン	545(483) 21.2(18.6) 12.4(12.7) 1.6(1.4)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補給-(kcal)	540	546	500	480
ﾀﾊﾞｸ(g)	22.3	22.4	20.6	19.7
脂質(g)	15	16.3	13.9	14.9
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.4