



# 1月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.1

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
1月9日	木	ごはん・しめじと三つ葉のすまし汁・松風焼き・三色和え・だいたいムース	米/しめじ・油揚げ・みつば・人参/鶏ひき肉・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ごま/ほうれん草・もやし・人参・かつお節/だいたいムース	439kcal 19.0g 2.0g	バナナ	蒸しパン (甘納豆)
1月10日	金	鮭菜飯・雑煮風汁・ほうれん草のぼん酢和え・りんご	米・鮭・菜めし/鶏肉・油揚げ・焼き豆腐・かまぼこ・里芋・大根・人参・しいたけ/ほうれん草・人参・もやし/りんご	346kcal 17.3g 1.8g	豆乳クッキー	フライドポテト
1月14日	火	焼き豚チャーハン・煮菜の中華スープ・パインサラダ	米・ねぎ・焼き豚・人参・なると・ピーマン・しいたけ/体菜・鶏肉・豆腐・卵・ごま油/キャベツ・きゅうり・人参・パイン缶	380kcal 15.8g 2.2g	おやつ ソーセージ	焼きじゃが
1月15日	水	クロワッサン・チリコンカーン・レンコンとひじきのサラダ・牛乳・オレンジ	クロワッサン/玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カレールー/トマトジュース/レンコン・人参・キャベツ・ひじき・ハム/牛乳/オレンジ	462kcal 17.0g 2.1g	マンナ ビスケット	おにぎり
1月16日	木	ごはん・スキージュー・鯡の胡麻味噌焼き・かりぼり漬け・バナナ	米/豚肉・大根・人参・ごぼう・しいたけ・豆腐・つきこん・ねぎ/あじ・ごま/人参・大根・きゅうり/バナナ	354kcal 18.0g 2.0g	白桃缶	きなこマカロニ
1月17日 誕生会	金	ポークカレー・かぶのスープ・キャベツとしらすのサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールー/もやし・かぶ・ベーコン/キャベツ・人参・もやし・しらす干し/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム	468kcal 16.6g 3.0g	まめびよ ココア	サッポロポテト
1月20日	月	ごはん・ほうれん草と里芋のみそ汁・かつおカツ・胡麻マヨサラダ・カットゼリーあまおう	米/ほうれん草・里芋・玉ねぎ/かつお/ささみ・きゅうり・人参・キャベツ・ノンエッグマヨネーズ・ごま/カットゼリーあまおう	452kcal 13.3g 1.9g	ジャム ヨーグルト	桃のケーキ
1月21日	火	デニッシュロール・マセドアンスープ・さつまいもグラタン・バナナ	デニッシュロール/ウインナー・キャベツ・人参・玉ねぎ・さやいんげん/鶏肉・さつまいも・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・シチュールー・チーズ/バナナ	447kcal 14.8g 2.0g	ひこうき ビスケット	おにぎり
1月22日	水	茶飯・おでん・キャベツのおかか和え・オレンジ	米/揚げボール・ちくわ・がんもどき・はんぺん・大根・こんにやく/キャベツ・ごま/な・ハム・かつお節/オレンジ	386kcal 13.6g 2.7g	バナナ	たべっこ ベイビー
1月23日	木	タンメン・ブロッコリーとえびのサラダ・フルーツポンチ	中華麺・豚肉・人参・きくらげ・キャベツ・玉ねぎ・なると・たけのこ/ら/ブロッコリー・人参・とうもろこし・えび・ノンエッグマヨネーズ/白桃缶・みかん缶・バナナ	487kcal 20.9g 1.1g	星たべよ	やきいも
1月24日	金	肉みそライス・根菜スープ・海藻サラダ・りんご	米・豚ひき肉・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・ねぎ・人参・ピーマン・ごま油/大根・レンコン・ごぼう・ベーコン/海藻ミックス・シーチキン・キャベツ・人参・きゅうり/りんご	457kcal 16.5g 2.3g	ソフトサラダ	野菜のチヂミ
1月27日	月	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・鮭の照り焼き・れんこんのカレーきんぴら・チーズ	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/鮭/レンコン・人参・ピーマン・つきこん・さつまあげ・カレー粉/チーズ	410kcal 18.8g 2.3g	オレンジ	ホットケーキ
1月28日	火	ごはん・あられ汁・スナックレバー・小松菜の海苔和え・みかん	米/人参・大根・じゃが芋・かまぼこ/レバー・鶏肉・さつまいも・大豆/小松菜・もやし・人参・のり/みかん	434kcal 16.0g 1.6g	ミルメーク 牛乳	ベジたべる
1月29日	水	ほうとう風うどん・大根ツナサラダ・バナナ	うどん・豆腐・えのきたけ・かぼちゃ・人参・白菜・ねぎ・鶏肉/大根・シーチキン・人参・きゅうり/バナナ	396kcal 18.8g 2.4g	黄桃缶	おにぎり
1月30日	木	青椒肉絲丼・鶏肉と春雨のスープ・フルーツミックス	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ・オイスターソース/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・鶏肉/みかん缶・白桃缶・パイン缶	392kcal 16.9g 1.2g	ひとくち ビスケット	蒸しパン (枝豆ベーコン)
1月31日	金	ゆかりごはん・里芋と生揚げのごまみそ煮・キャベツとささみの和え物・オレンジ	米・ゆかり/豚肉・ごぼう・人参・大根・こんにやく・生揚げ・里芋・さやいんげん・ごま/ささみ・もやし・キャベツ・人参/オレンジ	385kcal 17.9g 1.3g	バナナ	ふラスク