



令和7年1月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	水			元日	
2	木				
3	金				
4	土	青のりせんべい 麦茶	ごはん	そぼろ丼 さつまいもと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	豆乳飲料 ウエハース 塩せんべい
5	日				
6	月	甘辛せんべい 牛乳	ゆかりご飯	さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 トマト オレンジ 麦茶	★スイートポテト (以)牛乳(未)麦茶
7	火	ビスケット 牛乳	カレーうどん	サーモンの和風オムレツ おから煮 バナナ 麦茶	★七草がゆ 麦茶
8	水	ミルクココア	ごはん	鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	★ほうれん草蒸しパン (以)牛乳(未)麦茶
9	木	パイ菓子 牛乳	ごはん	カツオの竜田揚げ キャベツののり酢和え 小松菜と人参のすまし汁 バナナ 麦茶	クリームパン (以)牛乳(未)麦茶
10	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 花野菜のカレーマヨソース オレンジ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶
11	土	カルシウムせんべい 麦茶	ごはん	プルコギ炒め わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 甘辛せんべい ビスケット
12	日				
13	月			成人の日	
14	火	クラッカー 牛乳	ごはん	ハヤシライス グラッコリー グレープフルーツ 麦茶	★かぼちゃスコーン (以)牛乳(未)麦茶
15	水	ウエハース 牛乳	納豆ごはん	ぶり大根 野菜のしらす和え かぼちゃバター オレンジ 麦茶	★ヨーグルトのソフトクッキー (以)牛乳(未)麦茶
16	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	千草焼き すき昆布煮 トマト バナナ 麦茶	★大根餅 (以)牛乳(未)麦茶
17	金	りんごジュース	わかめごはん	サーモンのセサミフライ ポテトサラダ 冬野菜のスープ みかん 麦茶	★バナナとココアのホットケーキ (以)牛乳(未)麦茶
18	土	塩せんべい 麦茶	ごはん	マーボー丼 ほうれん草のスープ オレンジ 麦茶	豆乳飲料 ウエハース カルシウムせんべい
19	日				
20	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	たらのごまみそ焼き 豆腐チャンブルー さつまいもと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	米粉のプリンタルト (以)牛乳(未)麦茶
21	火	青のりせんべい 牛乳	ごはん	厚揚げの中華煮 春雨サラダ かぼちゃしょうゆ バナナ 麦茶	★きなこラスク (以)牛乳(未)麦茶
22	水	ウエハース 牛乳	あんかけうどん	豆腐と豚肉のあっさり炒め のりっこりー オレンジ 麦茶	★スパイシーじゃがいもごはん 麦茶
23	木	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	サーモンのパン粉焼き しょうゆフレンチ トマト みかん 麦茶	★コーンクリームスバゲティ (以)牛乳(未)麦茶
24	金	クラッカー 牛乳	ごはん	お好み焼き風卵焼き れんこんきんぴら グレープフルーツ 麦茶	あんパン (以)牛乳(未)麦茶
25	土	甘辛せんべい 麦茶	ごはん	中華丼 ワンタンスープ バナナ 麦茶	牛乳 パイ菓子 青のりせんべい
26	日				
27	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	さばの梅煮 スタミナ納豆 里芋とわかめのすまし汁 オレンジ 麦茶	★ごまの豆腐ドーナツ (以)牛乳(未)麦茶
28	火	塩せんべい 牛乳	クロワッサン	スパニッシュオムレツ 豆チーズサラダ ミネストローネ グレープフルーツ 麦茶	★仙台雪菜じゃこめし 麦茶
29	水	ミルクココア	ごはん	鶏肉と冬野菜の甘酒煮 ひじきサラダ バナナ 麦茶	★ニラもちもち (以)牛乳(未)麦茶
30	木	青のりせんべい 牛乳	ごはん	たらの韓国風焼き 野菜ビビンバ かぼちゃバター みかん 麦茶	★チーズブディング (以)牛乳(未)麦茶
31	金	ウエハース 牛乳	ごはん	トマトツナじゃが パリパリサラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルト クラッカー 麦茶

♪お知らせ♪

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・1月17日(金) 誕生会



※都合により献立を変更する場合があります。

- 今月の食育活動
- ・ばら組 手洗い実験

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	545	630
たんぱく質(g)	21.2	25.2
脂質(g)	16.1	18.9
食塩相当量(g)	1.5	1.7



- 今月の旬の食材
- 大根 ブロッコリー カリフラワー ねぎ みかん