

2025年

# 1月のこんだて

【本川こども園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			屋間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 水								
2 木								
3 金								
4 土								
6 月	牛乳 星たべよ	ごはん 白身フライ ほうれん草のごま和え 白桃缶	米 油 すりごま	白身魚フライ	ほうれん草 コーン 白桃缶	※お茶 なめしむすび	エ 425 kcal たん 12.5 g 脂 10.1 g 食塩 1.3 g	エ 484 kcal たん 13.6 g 脂 10.6 g 食塩 1.7 g
7 火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 オレンジ	米 ごま油	鶏肉 さつま揚げ	インゲン きざみ昆布 人参 オレンジ	牛乳 ハウンドケーキ	エ 475 kcal たん 16.9 g 脂 18.6 g 食塩 1.6 g	エ 543 kcal たん 21.4 g 脂 20.5 g 食塩 2.0 g
8 水	牛乳 ほたほた焼き	豚汁うどん 南瓜のいとこ煮 バナナ	うどん	豚肉 きざみあげ ゆで小豆	大根 人参 ごぼう しめじ 青葱 南瓜 バナナ	※お茶 ツナそぼろのおにぎり	エ 420 kcal たん 16.1 g 脂 11.3 g 食塩 2.2 g	エ 516 kcal たん 19.9 g 脂 11.8 g 食塩 2.9 g
9 木	牛乳 白い風船	カレーライス キャベツサラダ みかん	米 じゃがいも 油 カレールー 油	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン みかん	牛乳 ココアトースト	エ 491 kcal たん 14.6 g 脂 17.4 g 食塩 1.9 g	エ 641 kcal たん 18.9 g 脂 22.9 g 食塩 2.8 g
10 金	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉のスタミナマヨ炒め 春雨の中華風酢の物 バナナ	米 エッグケアマヨ 春雨 ごま油	豚肉	玉葱 三色ピーマン 人参 木くらげ バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 499 kcal たん 19.0 g 脂 17.2 g 食塩 0.9 g	エ 583 kcal たん 22.5 g 脂 18.5 g 食塩 1.5 g
11 土	牛乳 雪の屑	鶏すき煮丼 オレンジ	米 給食麸	鶏肉	白菜 玉葱 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 星たべよ	エ 370 kcal たん 15.0 g 脂 11.4 g 食塩 1.1 g	エ 457 kcal たん 19.3 g 脂 12.9 g 食塩 1.5 g
13 月	*成人の日*							
14 火	牛乳 ほたほた焼き	ごはん ハンバーグ 大根のさっぱり和え 西洋梨	米	ハンバーグ	切干大根 小松菜 人参 洋梨缶	※お茶 チャーハンむすび	エ 431 kcal たん 12.9 g 脂 10.6 g 食塩 1.6 g	エ 488 kcal たん 14.8 g 脂 10.5 g 食塩 2.1 g
15 水	牛乳 白い風船	ごはん 厚揚げの甘辛煮 ビーフンの炒め物 バナナ	米 ビーフン 油	絹厚揚げ 豚肉	白菜 三色ピーマン 玉葱 人参 にら バナナ	牛乳 ジャムサンド	エ 497 kcal たん 16.1 g 脂 15.7 g 食塩 1.1 g	エ 615 kcal たん 20.7 g 脂 19.5 g 食塩 1.5 g
16 木	牛乳 クラッカー	トーストバターライス 鶏肉の塩焼 ポテトサラダ みかん	米 無塩バター じゃがいも エッグケアマヨ	鶏肉	コーン パセリ 人参 きゅうり みかん	牛乳 キャラメルケーキ	エ 519 kcal たん 17.1 g 脂 22.7 g 食塩 1.1 g	エ 637 kcal たん 21.5 g 脂 28.5 g 食塩 1.3 g
17 金	牛乳 雪の屑	ごはん ホキの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ	米	ホキ かつおぶし	ブロッコリー 人参 バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ 402 kcal たん 17.4 g 脂 9.9 g 食塩 0.7 g	エ 462 kcal たん 20.0 g 脂 10.5 g 食塩 0.9 g
18 土	牛乳 星たべよ	野菜ラーメン オレンジ	ラーメン 油	豚肉	キャベツ 人参 青葱 オレンジ	牛乳 ビスケット	エ 390 kcal たん 17.4 g 脂 15.1 g 食塩 1.6 g	エ 513 kcal たん 22.2 g 脂 20.6 g 食塩 2.1 g
20 月	牛乳 ほたほた焼き	ごはん 鶏肉の洋風焼き ひじきの炒め煮 白桃缶	米 油	鶏肉 きざみあげ	インゲン ひじき 人参 グリーンピース 白桃缶	牛乳 スイートポテト	エ 458 kcal たん 16.3 g 脂 15.8 g 食塩 1.3 g	エ 560 kcal たん 21.3 g 脂 20.0 g 食塩 1.6 g
21 火	牛乳 白い風船	豚肉の和風スパゲティ 花野菜のサラダ バナナ	スパゲティ 油	豚肉	玉葱 赤ピーマン しめじ カリフラワー ブロッコリー 人参 バナナ	※お茶 わかめむすび	エ 380 kcal たん 15.1 g 脂 10.8 g 食塩 1.2 g	エ 448 kcal たん 18.1 g 脂 10.4 g 食塩 1.5 g
22 水	牛乳 クラッカー	ハヤシライス マカロニサラダ みかん	米 油 ハヤシルー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン みかん	牛乳 パイ	エ 493 kcal たん 14.0 g 脂 21.8 g 食塩 1.6 g	エ 593 kcal たん 16.8 g 脂 27.2 g 食塩 2.1 g
23 木	牛乳 雪の屑	ごはん 高野の炒め煮 焼きかぼちゃ 西洋梨	米 油 油	高野豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 干しいたけ キヌサヤ 南瓜 洋梨缶	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 423 kcal たん 14.8 g 脂 9.2 g 食塩 1.2 g	エ 476 kcal たん 17.7 g 脂 8.2 g 食塩 1.6 g
24 金	牛乳 星たべよ	ごはん タラのマヨ焼き ジャーマンポテト バナナ	米 エッグケアマヨ じゃがいも 油	タラ ウィンナー	玉葱 パセリ スナッフエンドウ パセリ バナナ	牛乳 ごまケーキ	エ 472 kcal たん 17.1 g 脂 15.4 g 食塩 1.1 g	エ 580 kcal たん 20.9 g 脂 19.5 g 食塩 1.2 g
25 土	牛乳 ビスケット	鶏肉とれんこんの照り焼き丼 オレンジ	米 油	鶏肉	れんこん 人参 インゲン オレンジ	牛乳 ほたほた焼き	エ 409 kcal たん 14.0 g 脂 14.8 g 食塩 0.8 g	エ 455 kcal たん 16.9 g 脂 14.9 g 食塩 0.9 g
27 月	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の甘辛炒め 切干大根の煮物 オレンジ	米 油	豚肉 きざみあげ	玉葱 ピーマン 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 ちんすこう	エ 528 kcal たん 18.0 g 脂 21.3 g 食塩 1.0 g	エ 639 kcal たん 22.1 g 脂 25.8 g 食塩 1.1 g
28 火	牛乳 クラッカー	◎ホットケーキ かぶのクリームシチュー ブロッコリーのドレッシング和え ゼリー ※牛乳	ホットケーキMIX 油 シチュールー 油 どうぶつ園ゼリー	牛乳 ウィンナー	かぶ 玉葱 人参 ブロッコリー コーン	※お茶 ゆかりむすび	エ 446 kcal たん 12.9 g 脂 16.1 g 食塩 1.2 g	エ 579 kcal たん 16.6 g 脂 20.0 g 食塩 1.7 g
29 水	牛乳 雪の屑	ごはん カレイの天ぷら キャベツの酢の物 みかん	米 油	カレイ	キャベツ 人参 みかん	牛乳 焼ポテト (コンソメ)	エ 409 kcal たん 15.2 g 脂 14.2 g 食塩 0.6 g	エ 465 kcal たん 17.7 g 脂 15.3 g 食塩 0.6 g
30 木	牛乳 星たべよ	ごはん 鶏肉の味噌焼き スパサラダ バナナ	米 スパゲティ エッグケアマヨ	鶏肉	インゲン 人参 きゅうり バナナ	牛乳 アップルケーキ	エ 486 kcal たん 16.9 g 脂 18.2 g 食塩 1.3 g	エ 609 kcal たん 21.7 g 脂 24.3 g 食塩 1.5 g
31 金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉団子の甘酢がらめ ほうれん草のナムル オレンジ	米 油 ごま油	ミートボール	玉葱 ピーマン 干しいたけ ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 きなこ麸	エ 485 kcal たん 16.8 g 脂 19.9 g 食塩 1.3 g	エ 545 kcal たん 20.2 g 脂 21.4 g 食塩 1.7 g

《お知らせ》

- ♪ 16日はお誕生日会メニューを提供します
- ◎ 28日はホットケーキパーティーを実施します



**ウオクニ株式会社**

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みは、ホームページに掲載しています。