



# 1月給食献立表



さざなみ保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
4 土		お弁当	お弁当			20 月		たんかん	麦ご飯	白米 押し麦	
			ハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉			玉ねぎ 人参 ブロッコリー			
6 月		ご飯	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	21 火		サバのゆかり焼き	サバ	白米	トマト
		シチュー	白身魚 卵	パン粉 小麦粉	キャベツ 人参 コーン			チャーシューポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ ピーマン
7 火		ゆかりご飯	はんぺん 卵	小麦粉	ブロッコリー	22 水		三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		はんぺんピカタ	ツナ缶	マヨネーズ	大根 人参 小松菜 春の七草			切干大根の和え物	ツナ缶	金時豆 黒糖 砂糖	切干大根 胡瓜 人参
8 水		玄米ご飯	白米 玄米	マヨネーズ		23 木		ご飯	鶏肉	白米	長ネギ
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	人参 玉ねぎ 小松菜	ほうれん草の白和え			木綿豆腐 ツナ缶	ほうれん草 人参		
9 木		ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ コント トマト	24 金		ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら
		野菜サラダ	カニ棒	レタス 胡瓜	豆腐のみそ汁			木綿豆腐 ワカメ	胡瓜		
10 金		大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	25 土	発表会				
		マカロニサラダ	卵	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶						
11 土		レタスチャーハン	ウインナー 卵	白米	レタス	27 月		ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
		サラダ	ツナ缶	胡瓜 トマト	胡瓜			コンソメスープ	ツナ缶 ワカメ	胡瓜	
14 火		もずくどんぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	28 火		ご飯	白米		
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト	
15 水		ふりかけご飯	白米 ふりかけ			29 水		ふりかけ黒米ご飯	白米 黒米 ふりかけ		
		おでん風	ウインナー ちくわ 厚揚げ	人参 大根 いんげん	松風焼き			鶏ミンチ	長ネギ		
16 木		ご飯	白米			30 木		玄米ご飯	白米 玄米		
		豚カツ	豚肉 卵	パン粉	キャベツ コーン			サバのおろし煮	サバ	大根 ねぎ	
17 金		揚げ魚のソースあえ	白身魚			31 金	お楽しみ会(お弁当)				
		野菜チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐	キャベツ 玉ねぎ いら	冬瓜 ねぎ						
18 土		生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 13日(月)が成人の日でお休みです。		バナナケーキ	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
		白菜の和え物	ツナ缶	白菜 人参	ホットケーキ			卵	ケーキMIX バター 砂糖		

