



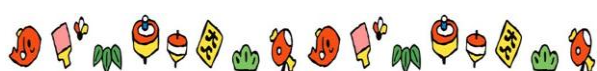
令和7年度 1月の献立



めぐみ保育園
2025.12.26発行
No.10

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量		
5 19	月	やきとり丼 大根とえのきの味噌汁 土佐酢和え りんご		牛乳 きなこ揚げパン	エネルギー	578	kcal
					たんぱく質	23.0	g
					脂質	14.7	g
					炭水化物	87.1	g
					食塩	2.2	g
6 20	火	味噌バターラーメン 生揚げナムル みかん		牛乳 おしゃぶり昆布 じゅーしー	エネルギー	594	kcal
					たんぱく質	24.0	g
					脂質	17.1	g
					炭水化物	82.6	g
					食塩	2.5	g
7 21	水	☆新年行事食 (7) 鮭の炊き込みご飯 手まり麩の清汁 松風焼き 栗きんとん	(21) ご飯 豆腐とほうれん草の清汁 肉じゃが ゆかり和え	(7) 牛乳 午年カップケーキ (21) 牛乳 いちごみるくマフィン	エネルギー	655	kcal
					たんぱく質	20.9	g
					脂質	19.2	g
					炭水化物	95.5	g
					食塩	2.1	g
8 22	木	ロールパン サイコロスープ かぼちゃコロッケ ハムサラダ		牛乳 わかめうどん	エネルギー	615	kcal
					たんぱく質	23.5	g
					脂質	24.7	g
					炭水化物	73.1	g
					食塩	2.8	g
9 23	金	ご飯 とろろ昆布の清汁 ぶりの照り焼き 大根のそぼろあん		ヨーグルト ミニピザ	エネルギー	555	kcal
					たんぱく質	24.6	g
					脂質	17.4	g
					炭水化物	69.5	g
					食塩	2.2	g
10 24	土	鶏南蛮うどん 豚肉とじゃが芋のオイスター煮 白菜のさっぱり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	514	kcal
					たんぱく質	21.8	g
					脂質	12.6	g
					炭水化物	75.6	g
					食塩	2.1	g
26	月	ガパオライス ブロッコリーのスープ キャベツのサラダ オレンジ		牛乳 おからブラウニー	エネルギー	571	kcal
					たんぱく質	20.7	g
					脂質	21.3	g
					炭水化物	72.8	g
					食塩	1.1	g
13 27	火	エビとほうれん草のガーリックパスタ コーンスープ 野菜ソテー バナナ		牛乳 チーズおかかおにぎり	エネルギー	621	kcal
					たんぱく質	21.9	g
					脂質	17.4	g
					炭水化物	93.9	g
					食塩	2.1	g
14 28	水	ご飯 あおさの味噌汁 鯖の竜田揚げ 切干大根の炒め煮		ヨーグルト セサミクッキー	エネルギー	486	kcal
					たんぱく質	17.8	g
					脂質	29.0	g
					炭水化物	36.0	g
					食塩	1.8	g
15 29	木	ロールパン 人参といんげんのスープ なすとトマトのグラタン パインサラダ		牛乳 (15) 小豆粥 せんべい (29) カレー焼きそば	エネルギー	540	kcal
					たんぱく質	20.3	g
					脂質	20.2	g
					炭水化物	67.6	g
					食塩	2.8	g
16 30	金	しらす納豆ご飯 豚汁 厚焼き玉子 小松菜と人参の和え物		牛乳 大学芋	エネルギー	549	kcal
					たんぱく質	19.1	g
					脂質	16.3	g
					炭水化物	79.6	g
					食塩	2.4	g
17 31	土	五目炒飯 青菜ともやしのスープ 中華サラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	522	kcal
					たんぱく質	14.4	g
					脂質	15.2	g
					炭水化物	80.2	g
					食塩	2.3	g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。