



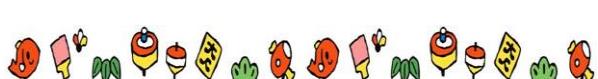
# 令和7年度 1月の献立



幼児食

めぐみ保育園  
2025.12.26発行  
No.10

		朝食	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 ブロックコリーのスープ 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。