



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	わかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 ゼリー	菓子 牛乳 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・削り節・鶏ひき肉	菓子・ゆでうどん・調合油・じゃがいも・三温糖・ゼリー・精白米	にんじん・長ねぎ・塩わかめ
6 月	カレーライス 白菜スープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ホットケーキ 麦茶	牛乳・ぶたロース・なると・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・ホットケーキミックス・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
7 火	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 酢味噌和え 茹でキャベツ オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶 七草がゆ 麦茶	ヨーグルト・赤みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・ぶたひき肉・サラダ竹輪・淡みそ・若鶏もも皮なし	精白米・釜焼きふか・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・オレンジゼリー	たまねぎ・みずな・にんじん・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・かぶ・かぶの葉
8 水	フリオッシュパン ミネストローネスープ 中華風ローストチキン 大根サラダ 蒸し野菜(かぼちゃ) ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 若布おにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	フリオッシュパン・スパゲティ・有塩バター・三温糖・いりごま・調合油・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・パセリ・ホールトマト・しょうが・だいこん・きゅうり・くりかぼちゃ
9 木	ご飯 鶏つくね汁 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 れんごんの金平 果物(みかん)	ジュース 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	鶏ひき肉・淡みそ・さけ・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・いりごま・ごま油・スパゲティ	りんごジュース・長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・はくさい・れんこん・みかん・たまねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰 クリーム
10 金	かりかけご飯 味噌汁 はんぺんフライ 焼き豚サラダ 茹で人参 果物(バナナ)	牛乳 菓子 お汁粉 菓子 麦茶	牛乳・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・はんぺん・鶏卵・焼き豚・あずき	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖	えのきたけ・こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・バナナ
11 土	豚肉の旨煮丼 若布スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・食パン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・冷凍コーン・いちごジャム
14 火	ブルコギ丼 味噌汁 オリエンタルサラダ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 大学芋 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・赤みそ・煮干し・削り節・若鶏ささ身	精白米・調合油・三温糖・ごま油・釜焼きふか・コーンフレーク・さつまいも・いりごま	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にんじん・いら・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・バナナ
15 水	ハターロール かきたまスープ マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ ももゼリー	果物(バナナ) 麦茶 お好み焼き 牛乳	鶏卵・若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ・ベーコン	ロールパン・片栗粉・マカロニ・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・ゼリー・お好み焼き粉	バナナ・たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・冷凍コーン・あおのり
16 木	お赤飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き 煮付け 茹でブロッコリー 粉ふき芋・みかん	菓子 ジュース ケーキ 麦茶	ささげ・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・赤みそ・さつまいも揚げ	菓子・精白米・ごま油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・ケーキ	りんごジュース・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・まこんぶ・だいこん・にんじん・ブロッコリー・みかん・黄桃缶
17 金	ご飯 野菜のカレースープ 鱈のステーキソース スパゲッティサラダ 茹で人参 果物(みかん)	牛乳 菓子 ★黒ゴマいりサーターアンダギー★ 牛乳	牛乳・ぶたロース・たら・プロセスチーズ・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・薄力粉・黒砂糖・いりごま・すりごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・みかん
18 土	チャンポン かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・中華めん・ごま油・調合油・三温糖・精白米	長ねぎ・にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・いら・冷凍くりかぼちゃ・乾しいたけ・にんじん
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 茹で人参 果物(みかん)	牛乳 菓子 焼きそば 牛乳	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ロースハム・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・中華めん	だいこん・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・みかん・キャベツ・たまねぎ・青ピーマン

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	503	19.2	15.3	212	1.8	156	0.30	0.34	35	4.7	2.0
幼児	581	21.7	17.8	182	2.2	184	0.35	0.32	43	5.9	2.4

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります
 ※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試ください
 ※★マークは新メニューです



保護者	園長	栄養士



令和7年 1月 給食献立表 杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	火	若布ごはん 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け 茹できゃべつ 果物(バナナ)	牛乳 菓子(あられ) ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・めかじき・さつま揚げ・鶏卵・プレーンヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・薄力粉	りよくとうもやし・こまつな・切干しいんこ・にんじん・キャベツ・バナナ・レモン果汁
22	水	牛乳パン 白菜とえのきのスープ キツシュ シルバーサラダ 蒸し野菜(かぼちゃ) 果物(みかん)	果物(バナナ) 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ロースハム・まぐろ油漬缶詰	パン・有塩バター・調合油・はるさめ・マヨネーズ・精白米	バナナ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・赤ピーマン・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ・みかん・塩昆布
23	木	こま塩ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茹でキャベツ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ジュース 菓子 中華おこわ 麦茶	油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・鶏ひき肉・ヨーグルト・ぶたロース	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・ごま油	りんごジュース・たまねぎ・はくさい・にんじん・れんこん・生しいたけ・えのきたけ・キャベツ・くりかぼちゃ・ゆでたけのこ・乾しいたけ
24	金	ふりかけご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	牛乳 菓子 あんまん 牛乳	牛乳・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・あずき	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さんまいも・三温糖・すりごま・オレソ・ゼリー・薄力粉	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りよくとうもやし・ほうれんそう
25	土	スパゲッティナポリタン 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ラスク 牛乳	牛乳・ベーコン・バルメザン・チーズ・なると・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
27	月	かしわ御飯 味噌汁 鮭の漬け焼き ジャーマンポテト 果物(みかん)	牛乳 菓子 リンゴの包み揚げ 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・さけ・フランクフルトソーセージ	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・さんまいも・無塩バター・ぎょうざの皮	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ・こねぎ・たまねぎ・パセリ・みかん・りんご
28	火	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ 人参しりしり 茹でブロッコリー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 にゅうめん 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・赤みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・そうめん・調合油	なめこ・長ねぎ・りんご・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ・ほうれんそう
29	水	バターロールパン 五目スープ タンドリーチキン 小松菜のかりかりベーコンサラダ 蒸し野菜(かぼちゃ) ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ベーコン・ヨーグルト・納豆	パン・オリーブ油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・こまつな・キャベツ・くりかぼちゃ・こねぎ
30	木	麻婆丼 春雨スープ ナムル アップルゼリー	牛乳 菓子 いももち 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・いりごま・ゼリー・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りよくとうもやし・きゅうり
31	金	ご飯 味噌汁 サバのおろしソースがけ 蒸し野菜(さんまいも) きゅうりの即席漬 果物(みかん)	牛乳 菓子 きなこ蒸しパン ジュース	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・さば・きな粉	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さんまいも・薄力粉	はくさい・えのきたけ・みずな・しょうが・だいこん・きゅうり・みかん・りんごジュース

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい毎日にしましょう。

おいしい行事

正月

正月に食べる雑煮は、年神さまにお供えた餅と野菜と一緒に煮た汁物。すまし汁に焼いた角餅(東日本)、みそ仕立てに煮た丸餅(関西・四国)など多様で、集落の数だけ種類があるといわれています。

