



# 1月のこんだて

## 3歳以上児



今年もお世話になりました。  
来年もよろしくお願いします。



令和7年12月27日 いなば幼稚園・いなば保育園

日 曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
		赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
5 月	豚丼 もやしのナムル えのきのみそ汁 パイン缶	豚もも かつお節 ハム 豆腐 わかめ いりこ みそ	米 油 砂糖 ごま 油	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ パインアップル缶	1杯分：472kcal タンパク：24.3g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.5g	せんべい
6 火	ゆかりごはん さばの塩焼き ほうれん草のご ま和え 豆腐のすまし汁 みかん	さば 豆腐 わかめ いりこ	米 ごま	ゆかり ほうれんそう はくさい に んじん たまねぎ しめじ ねぎ み かん	1杯分：363kcal タンパク：18.5g 脂質：10.5g 食塩相当量：1.1g	クッキー
7 水	ごはん 焼きメンチカツ 白菜の即席漬け 七 草入りみそ汁 バナナ	メンチカツ 塩昆布 油揚げ いりこ み そ	米	はくさい きゅうり にんじん だい こん かぶ バナナ	1杯分：399kcal タンパク：13.7g 脂質：11g 食塩相当量：1.5g	☆あんまん
8 木	赤飯 きんぴら肉団子 なます 黒豆 か まぼこ入りお汁 甘夏みかん缶	あずき 肉団子 い りこ いんげんまめ	米 もち米 砂糖 ごま	にんじん だいこん こまつな たま ねぎ しいたけ 甘夏みかん缶	1杯分：417kcal タンパク：14.9g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.4g	☆豆乳もち
9 金	きつねうどん 豆腐ちくわの磯辺揚げ ブ ロッコリーのおかか和え パイン缶 牛乳	油揚げ 豆腐ちくわ あおのり かつお節 牛乳	うどん 小麦粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー もやし パインアップ ル缶	1杯分：436kcal タンパク：20.6g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.7g	源氏パイ
10 土	チキンライス みかん	鶏もも	米 油	グリーンピース にんじん コーン た まねぎ みかん	1杯分：317kcal タンパク：8.5g 脂質：4.5g 食塩相当量：0.5g	パン
13 火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃ の煮物 もずくのスープ みかん 牛乳	豚もも もずく 牛 乳	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン しい たけ かぼちゃ えのきたけ ねぎ みかん	1杯分：481kcal タンパク：19.8g 脂質：11.8g 食塩相当量：1.1g	☆ジャムサン ド(いちご)
14 水	ごはん さわらの竜田揚げ もやしのサラ ダ 大根のみそ汁 バナナ 牛乳	さわら ハム 油揚 げ みそ いりこ 牛乳	米 片栗粉 油 和 風ドレッシング	もやし きゅうり にんじん だいこ ん えのきたけ ねぎ バナナ	1杯分：546kcal タンパク：23.6g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.4g	☆ホットケー キ
15 木	パースティックパン 鮭の菜種焼き ブロッ コリーサラダ コロコロコンソメスープ パイ ン缶 牛乳	紅鮭 みそ かつお 節 牛乳	パン ノイックマヨネーズ かんきつドレッシング ジャがいも	ほうれんそう コーン たまねぎ ブ ロッコリー はくさい にんじん さ やいんげん しめじ パインアップル 缶	1杯分：410kcal タンパク：21.6g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.5g	せんべい
16 金	みそラーメン ぎょうざ 白菜の梅和え みか ん 牛乳	豚もも みそ ぎょ うざ かつお節 牛 乳	ラーメン ごま油	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ はくさい ほうれんそう えの きたけ みかん	1杯分：403kcal タンパク：21g 脂質：12.7g 食塩相当量：1.9g	ビスケット
17 土	肉うどん パイン缶	牛もも	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パインアップル缶	1杯分：205kcal タンパク：7.6g 脂質：4.1g 食塩相当量：1.2g	パン
19 月	ごはん サワラのちゃんちゃん焼き 切干 大根の旨煮 わかめのすまし汁 りんご 牛乳	さわら みそ 油揚 げ わかめ いりこ 牛乳	米 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん 切干 大根 干しいたけ さやいんげん ねぎ しめじ りんご	1杯分：472kcal タンパク：23g 脂質：14.5g 食塩相当量：1.7g	せんべい
20 火	カレーライス チキンウィナー カリフラ ワのサラダ パイン缶 牛乳	豚もも ウィナー 牛乳	米 ジャがいも 加 ゆ 油 かんきつド レッシング	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー パインアップル缶	1杯分：534kcal タンパク：20.4g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.7g	☆肉まん
21 水	ごはん 筑前煮 ほうれん草ののり和え 白菜 としめじのみそ汁 みかん 牛乳	鶏むね 焼きのり いりこ みそ 牛乳	米 油 さといも 砂糖	にんじん れんこん たけのこ ほう れんそう もやし はくさい しめじ ねぎ みかん	1杯分：442kcal タンパク：19.4g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.5g	☆チーズクッ キー
22 木	キャロットパン ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ 甘夏みかん缶 牛乳	牛ミンチ ぶたひき 肉 牛乳 ハム	パン パン粉 はるさめ ノイックマヨネーズ ごま	たまねぎ きゅうり キャベツ にん じん コーン しめじ さやいんげん 甘夏みかん缶	1杯分：496kcal タンパク：20.6g 脂質：24.2g 食塩相当量：1.9g	☆水ようかん
23 金	ごはん ふりかけ 米粉焼売 小松菜のご ま和え すき焼き風煮 バナナ 牛乳	焼売 牛もも 焼き 豆腐 いりこ 牛乳	米 ごま しらたき 砂糖	こまつな もやし にんじん えのき たけ はくさい 根菜ねぎ ごぼう バナナ	1杯分：530kcal タンパク：22.9g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.2g	せんべい
24 土	きつねうどん みかん缶	油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ みかん缶	1杯分：184kcal タンパク：6.9g 脂質：3.8g 食塩相当量：0.9g	パン
26 月	ごはん ハムカツ(乳-卵-小麦不使用) ひ じきの煮物 豆乳豚汁 りんご 牛乳	ハムカツ 油揚げ 豚も も 豆乳 いりこ みそ 牛乳	米 油 砂糖 こん にやく	切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ね ぎ りんご	1杯分：567kcal タンパク：24.3g 脂質：21.1g 食塩相当量：1.4g	☆じゃがいも おやき
27 火	ごはん さばのみそ煮 ゴボウサラダ 大根の すまし汁 バナナ 牛乳	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ノイックマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん たまねぎ ねぎ バナナ	1杯分：525kcal タンパク：21.5g 脂質：20.2g 食塩相当量：1.5g	☆フルーツゼ リー
28 水	アップルパン 豆腐ナゲット キャベツとブロッ コリーのサラダ 中華スープ みかん 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 わ かめ 牛乳	アップルパン ノイックマ ヨネーズ 片栗粉 油 和風 ドレッシング はるさめ	ブロッコリー キャベツ コーン に んじん たまねぎ しいたけ ねぎ みかん	1杯分：474kcal タンパク：20.3g 脂質：22.9g 食塩相当量：1.6g	せんべい
29 木	ちらし寿司 ミートボール(照り焼き) ポ テトサラダ 野菜スープ ゼリー	焼きのり ミート ボール ハム ベー コン	米 砂糖 片栗粉 じゃ がいも ノイックマヨネーズ ゼリー	さやいんげん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん	1杯分：408kcal タンパク：12.5g 脂質：14.1g 食塩相当量：1.7g	
30 金	ごはん 若鶏照り焼き 華風サラダ 大根 のみそ汁 パイン缶 牛乳	鶏もも ハム 油揚 げ みそ いりこ 牛乳	米 はるさめ ごま油 砂糖	にんじん もやし きゅうり だいこ ん えのきたけ ねぎ パインアップ ル缶	1杯分：494kcal タンパク：22.5g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.6g	紫いもチップ ス
31 土	野菜あんかけ丼 みかん	豚もも	油 片栗粉 米	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ みかん	1杯分：285kcal タンパク：9.6g 脂質：4.1g 食塩相当量：0.5g	せんべい

※食材の収穫状況により給食内容が変更になる場合もあります。☆…手作りおやつです。

【平日給食平均】1杯分：470kcal タンパク20.3g 脂質15.9g 食塩相当量1.3g

