



2025年度

1月予定献立表

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

※ナッツ類全般は使用しておりません（くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等）

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	ヒル ショク 昼 食	午後おやつ	延長保育 間食
1	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	せんべい ほうじ茶	ごはん キーマカレー 春雨スープ パイン	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
6	火	クラッカー アップルジュース	ごはん ポークピカタ 洋風筑前煮 わかめスープ バナナ	野菜チップス 牛乳	ピスケット ほうじ茶
7	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭のゆず風味焼 油麩と大根の煮物 豆乳汁 りんご	★七草がゆ★ 牛乳	クッキー [★] ほうじ茶
8	木	せんべい 牛乳	ゆかりごはん 豆腐の肉野菜あん ブロッコリーの塩昆布和え かきたま汁 オレンジ	さつま芋とリンゴのケーキ ほうじ茶	ウエハース ほうじ茶
9	金	ピスケット ほうじ茶	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	★お汁粉★ 牛乳	せんべい ほうじ茶
10	土	ポーロ 牛乳	和風スパゲティ ウィンナースープ パイン	あんぱん 牛乳	
11	日				
12	月		祝 成人の日		
13	火	クッキー ほうじ茶	ごはん チンジャオロースト かぼちゃ煮 中華スープ りんご	フライドポテト 牛乳	ポーロ ほうじ茶
14	水	せんべい 牛乳	★ごはん カレイのカレームニエル いり豆腐 仙台雜煮風 キウイフルーツ★	ドライハヤシ ほうじ茶	クラッカー ほうじ茶
15	木	せんべい ほうじ茶	むぎごはん 高野豆腐のからあげ 金平ポテト すまし汁 バナナ	カレーチーズトースト アップルジュース	せんべい ほうじ茶
16	金	クッキー 牛乳	黒糖パン ツナオムレツ わかめサラダ ミネストローネ オレンジ	じゃこねぎごはん ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
17	土	せんべい 牛乳	鮭チャーハン マカロニスープ パイン	チーズドッグ 牛乳	
18	日				
19	月	ピスケット ほうじ茶	ごはん キーマカレー 春雨スープ パイン	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
20	火	クラッcker ほうじ茶	ごはん 鰯のトマトチーズ焼 切干大根サラダ 豆腐とたまごのスープ フルーツ缶	お麩ラスク 牛乳	ピスケット ほうじ茶
21	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭のゆず風味焼 油麩と大根の煮物 豆乳汁 りんご	揚げパン 牛乳	クッキー [★] ほうじ茶
22	木	せんべい 牛乳	ゆかりごはん 豆腐の肉野菜あん ブロッコリーの塩昆布和え かきたま汁 オレンジ	さつま芋とリンゴのケーキ ほうじ茶	ウエハース ほうじ茶
23	金	ピスケット ほうじ茶	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	ドライハヤシ ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
24	土	ポーロ 牛乳	和風スパゲティ ウィンナースープ パイン	あんぱん 牛乳	
25	日				
26	月	せんべい ほうじ茶	ごはん キーマカレー 春雨スープ パイン	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
27	火	クッキー ほうじ茶	ごはん チンジャオロースト かぼちゃ煮 中華スープ りんご	さつまいももち 牛乳	ポーロ ほうじ茶
28	水	せんべい 牛乳	ごはん さわらの照り焼き ナムル あさりのみぞ汁 キウイフルーツ	豆腐ドーナツ ほうじ茶	クラッcker ほうじ茶
29	木	せんべい ほうじ茶	ちゃんぽんラーメン さつま芋煮 バナナ	カレーチーズトースト アップルジュース	せんべい ほうじ茶
30	金	クッキー 牛乳	黒糖パン ツナオムレツ わかめサラダ ミネストローネ オレンジ	じゃこねぎごはん ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
31	土	せんべい 牛乳	鮭チャーハン マカロニスープ パイン	チーズドッグ 牛乳	

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。※おやつのせんべい、ピスケット、クッキー等は、市販品の菓子類を提供しています。



★今月の行事食★

- ・7日(水) 七草粥
- ・9日(金) お汁粉
- ・14日(水) 仙台雜煮風

仙台雜煮とは？？



- ・醤油味
- ・角もち
- ・焼きハゼ
- ・いくら
- ・かまぼこ
- ・凍豆腐
- ・大根
- ・人参
- ・ゴボウ
- ・仙台せり

皆様のご自宅ではどんなお雑煮を召し上がりますか？



今月の平均栄養価

	エネルギー ・3歳未満児 ・3歳以上児	たんぱく質 492kcal 601kcal	脂質 19.6g 24.5g	食塩相当量 15.2g 18.4g