



1月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年1月幼児食

◎は、かみかみメニューです。

◇お料理で全国制覇◇

今月の埼玉県は、ノスタルジックな街並みが残る「小江戸」川越と 秩父連峰に囲まれた自然美あふれる秩父など、歴史と豊かな自然を楽しむことのできる 魅力あふれるところです。農業も盛んで、長ねぎや小松菜をはじめ、里芋やブロッコリー、小麦など様々な物を作っています。
献立の「かてめし」は味付けをして煮た野菜を加えた混ぜ込みご飯で、地域によって酢飯にしたり、茶飯にしたりと様々です。「みそポテト」は衣をつけて揚げたじゃが芋にみそだれをかけた料理です。

♪ さいたまうまいものうた ♪ * 大坂うまいものの歌の替え歌です *
さいたまには うまいもんが へーしあるんだべ
かてめし みそぼてと
さいたまには おいしいおやつが へーしあるんだべ
そうかせんべい ごかぼう



	4
	土
昼食	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 小松菜のツナ和え みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	507
蛋白質(g)	19.0
脂質(g)	13.8
食塩相当量(g)	1.3

	6	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金	土
昼食	のりふりかけご飯 鯖の幽庵焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(麩・玉葱) もも缶 お茶	レーズンパン 鮭フライ キャベツのドレッシング和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	ご飯 中華風厚焼き卵 和風ポテトサラダ みそ汁(白菜・切干) みかん お茶	鶏中華そば ぶどう豆 キャロットマリネ キウイ お茶	冬野菜カレー ◎ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶	チキンピラフ 南瓜サラダ 野菜スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	お茶 七草粥	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	牛乳 青のりツイストパイ	牛乳 ビスコッティ風	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	490	455	572	510	676	451
蛋白質(g)	19.7	19.9	22.9	23.1	22.7	16.2
脂質(g)	11.0	15.0	17.8	20.4	22.7	11.0
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.4	1.6	2.1	1.0

	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土
昼食		黒糖ロール 魚のガーリックパン粉焼き ブロッコリーのサラダ チキンと小松菜のシチュー キウイ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) オレンジ お茶	タコライス さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶	こぎつねうどん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のはりはり漬け もも缶 お茶	マーボー丼 ひじきサラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 いなり寿司	牛乳 メロンパン	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		558	667	611	549	619
蛋白質(g)		25.7	26.1	23.4	24.2	22.7
脂質(g)		18.6	23.8	13.8	19.9	18.0
食塩相当量(g)		1.9	1.5	1.2	2.8	1.1

	20	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土
昼食	かてめし 鯖の塩焼き みそポテト すまし汁(豆腐・玉葱) オレンジ お茶	ロールパン ポークビーンズ スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(白菜・玉葱) キウイ お茶	焼きそば チーズ ほうれん草とささみサラダ わかめスープ もも缶 お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ 豆腐スープ りんご 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト・豆乳プチクッキー	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 じゃがバター	牛乳 黒ごまラスク	牛乳 あんまん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	540	572	527	538	542	409
蛋白質(g)	18.3	21.1	21.4	23.8	22.6	15.2
脂質(g)	17.8	21.0	18.5	23.7	14.3	12.1
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.4	2.1	0.9	1.7

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
昼食	ご飯 松風焼き ◎根菜サラダ かきたま汁(青菜) もも缶 お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 芋コーンサラダ 白菜のスープ バナナ 牛乳	ご飯 サバの照り焼き 納豆和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	あんかけうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え オレンジ お茶	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 三色和え みそ汁(大根・人参) キウイ お茶
おやつ	牛乳 あべ川マカロニ	お茶 ツナみそ焼きごはん	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 ドーナツ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい
エネルギー(kcal)	564	639	632	484	502
蛋白質(g)	27.4	23.6	26.1	20.8	21.6
脂質(g)	16.3	23.1	22.6	14.5	12.9
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.7	1.9	1.5



1月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年1月乳児食

◇お料理で全国制覇◇

今月の埼玉県は、ノスタルジックな街並みが残る「小江戸」川越と 秩父連峰に囲まれた自然美あふれる秩父など、歴史と豊かな自然を楽しむことのできる 魅力あふれるところです。農業も盛んで、長ねぎや小松菜をはじめ、里芋やブロッコリー、小麦など様々な物を作っています。献立の「かてめし」は味付けをして煮た野菜を加えた混ぜ込みご飯で、地域によって酢飯にしたり、茶飯にしたりと様々です。「みそポテト」は衣をつけて揚げたじゃが芋にみそだれをかけた料理です。

♪ さいたまうまいものうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*
さいたまには うまいもんが へーしあるんだべ
かてめし みそぼと
さいたまには おいしいおやつが へーしあるんだべ
そうかせんべい ごかぼう



◎は、かみかみメニューです。
☆印のついている献立について
とんぼ／ほたる・めだか になります。
成長に合わせて献立変更しています。

	4 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバター醤油炒め 小松菜のツナ和え みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	435
蛋白質(g)	17.6
脂質(g)	15.0
食塩相当量(g)	1.4

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	のりふりかけご飯 鯖の幽庵焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(麩・玉葱) もも缶 お茶	レーズンパン 鮭フライ キャベツのドレッシング和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	ご飯 中華風厚焼き卵 和風ポテトサラダ みそ汁(白菜・切干) みかん お茶	鶏中華そば ぶどう豆 キャロットマリネ キウイ お茶	冬野菜カレー ◎ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶	チキンピラフ 南瓜サラダ 野菜スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	お茶 七草粥	牛乳 やさいゼリー・ウエハース	牛乳 青のりツイストパイ	牛乳 ビスコッティ風	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	393	419	471	456	521	417
蛋白質(g)	15.8	17.2	18.2	19.4	17.9	13.6
脂質(g)	9.5	13.3	16.2	18.6	18.1	10.4
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.2	1.4	1.7	0.9

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食		黒糖ロール 魚のガーリックパン粉焼き ブロッコリーのサラダ チキンと小松菜のシチュー キウイ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) オレンジ お茶	タコライス さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶	こぎつねうどん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のはりはり漬け もも缶 お茶	マーボー丼 ひじきサラダ 中華スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 いなり寿司	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		493	562	473	478	535
蛋白質(g)		21.5	21.7	18.4	19.6	21.1
脂質(g)		16.3	20.4	10.9	17.6	18.9
食塩相当量(g)		1.7	1.2	1.0	2.4	1.3

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	かてめし 鯖の塩焼き みそポテト すまし汁(豆腐・玉葱) オレンジ お茶	ロールパン ポークビーンズ スパゲティサラダ キャベツのスープ りんご 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(白菜・玉葱) キウイ お茶	焼きそば チーズ ほうれん草とささみサラダ わかめスープ もも缶 お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 人参しりしり すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ 豆腐スープ りんご 牛乳
おやつ	お茶 ヨーグルト・豆乳プチクッキー	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 じゃがバター	牛乳 黒ごまラスク	牛乳 ☆あんまん/かぼちゃ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)						
蛋白質(g)						
脂質(g)						
食塩相当量(g)						

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 松風焼き ◎根菜サラダ かきたま汁(青菜) もも缶 お茶	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き 芋コーンサラダ 白菜のスープ バナナ 牛乳	ご飯 サバの照り焼き 納豆和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	あんかけうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え オレンジ お茶	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 三色和え みそ汁(大根・人参) キウイ お茶
おやつ	牛乳 あべ川マカロニ	お茶 ツナみそ焼きごはん	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい
エネルギー(kcal)	458	521	529	427	407
蛋白質(g)	21.9	19.0	21.2	14.4	17.9
脂質(g)	14.8	19.0	20.3	14.2	11.1
食塩相当量(g)	1.0	1.5	1.5	1.4	1.3



1月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年1月離乳食

◇お料理で全国制覇◇

今月の埼玉県は、ノスタルジックな街並みが残る「小江戸」川越と 秩父連峰に囲まれた自然美あふれる秩父など、歴史と豊かな自然を楽しむことのできる 魅力あふれるところです。農業も盛んで、長ねぎや小松菜をはじめ、里芋やブロッコリー、小麦など様々な物を作っています。
献立の「かてめし」は味付けをして煮た野菜を加えた混ぜ込みご飯で、地域によって酢飯にしたり、茶飯にしたりと様々です。「みそポテト」は衣をつけて揚げたじゃが芋にみそだれをかけた料理です。

♪ さいたまうまいもんのうた ♪ *大坂うまいもんの歌の替え歌です*
さいたまには うまいもんが へーしあるんだべ
かてめし みそぼとと
さいたまには おいしいおやつが へーしあるんだべ
そうかせんべい ごかぼう



	4
	土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	お粥 肉じゃが(離乳) 白菜と小松菜の煮浸し みそ汁(大根・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	249
蛋白質(g)	9.1
脂質(g)	6.0
食塩相当量(g)	1.2

	6	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	のり粥 カレイの煮付け 白菜の煮浸し みそ汁(麩・玉葱) りんご お茶	食パン 鮭の煮付け 野菜の洋風煮 押し麦入りスープ りんご お茶	お粥 炒り卵の中華あん じゃがいもの煮物 みそ汁(白菜・切干) バナナ お茶	野菜あんかけにゆめん 豆腐のくず煮 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 冬野菜煮込み サツマ芋の甘煮 バナナ お茶	チキンリゾット 南瓜サラダ(離乳) 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルトケーキ	お茶 七草粥	お茶 りんごゼリー・ウエハース	お茶 麩のラスク	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	264	226	314	274	277	180
蛋白質(g)	7.5	9.7	11.4	10.4	9.7	4.9
脂質(g)	6.5	3.5	8.7	5.5	2.3	2.8
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.0	1.0	0.3	0.7

	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食		食パン 蒸しカレイ ブロッコリーの煮物 チキンと小松菜のシチュー バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) バナナ お茶	お粥 ひき肉のトマト煮 さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) りんご お茶	野菜にゆめん 白身魚の磯煮 ステック野菜 りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 さくら粥	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お好み焼き風	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		298	302	308	377	248
蛋白質(g)		11.5	15.5	11.7	14.5	10.1
脂質(g)		9.0	7.2	9.6	9.5	7.0
食塩相当量(g)		1.1	1.0	0.7	0.9	0.6

	20	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	そぼろ粥 蒸しカレイ じゃがいもみそ煮 すまし汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	食パン トマト煮 スパゲティサラダ(離乳) キャベツのスープ りんご お茶	お粥 のり塩だんご ツナサラダ(離乳) みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶	野菜にゆめん 大根の煮物 ほうれん草とささみの煮物 わかめスープ りんご お茶	お粥 鮭の味噌煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	スパゲティトマトソース 野菜煮 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・たまごボーロ	お茶 さくら粥	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ジャムサンド	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	305	244	215	341	252	222
蛋白質(g)	11.2	9.6	10.4	14.1	10.0	10.5
脂質(g)	8.4	5.7	3.8	5.9	3.3	3.2
食塩相当量(g)	0.6	1.0	0.9	1.6	0.8	1.4

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 松風焼き じゃが芋煮 かきたま汁(青菜) りんご お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 野菜入りさつま芋茶巾 白菜のスープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 納豆和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	あんかけにゆめん かぼちゃ煮 白菜の煮浸し バナナ お茶	お粥 カレイのだし煮 煮浸し みそ汁(大根・人参) バナナ お茶
おやつ	お茶 あべ川マカロニ	お茶 ツナみそ粥	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 麩のラスク	お茶 ヨーグルト・せんべい
エネルギー(kcal)	265	268	330	336	221
蛋白質(g)	12.0	11.5	13.3	11.6	7.5
脂質(g)	6.5	3.5	12.8	7.0	6.6
食塩相当量(g)	0.6	1.2	1.1	1.1	0.9