



1月献立表

聖隷のお保育園 2025年1月乳児食

◎は、かみかみメニューです。

★印のついている献立について
うさぎ／以降の献立 …りす・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。

◇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、献立にも使用する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 ♪ *大阪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



	6	7	8	9	10	
	月	火	水	木	金	
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	
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(麴・玉葱) もも缶 お茶	バターパン 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	
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	お茶 七草粥	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 バナナクレープ	牛乳 やわらかサブレ・おかき	
エネルギー(kcal)	411	419	485	470	541	
蛋白質(g)	16.2	18.4	20.5	19.8	16.6	
脂質(g)	10.5	13.8	16.4	18.5	23.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.2	1.3	1.7	

	13	14	15	16	17	
	月	火	水	木	金	
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	
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	
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	お茶 お好み焼き	
エネルギー(kcal)		493	562	473	444	
蛋白質(g)		21.5	21.7	18.4	16.7	
脂質(g)		16.3	20.4	10.9	14.6	
食塩相当量(g)		1.7	1.2	1.0	1.7	

	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	
昼食	かてめし 鯖の塩焼き みそポテト すまし汁(玉葱・豆腐) 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	
おやつ	豆乳 ヨーグルト・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 ジャムロールサンド	牛乳 ホットケーキ	
エネルギー(kcal)	491	489	423	491	475	
蛋白質(g)	17.6	17.6	16.9	20.5	19.4	
脂質(g)	17.6	17.4	16.4	20.2	12.9	
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.1	2.0	1.1	

	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	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 鯖の照り焼き 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 おにぎり(塩昆布)	牛乳 チーズホットケーキ	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	530	519	435	407	
蛋白質(g)	21.9	19.7	20.5	14.9	17.9	
脂質(g)	14.8	18.1	20.5	14.3	11.1	
食塩相当量(g)	1.0	1.6	1.5	1.5	1.3	

土曜保育は、幼稚園の内容は、そちらで確認が出来ます。



1月献立表

聖隷のお保育園 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、献立にも使用する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 ♪ *大阪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



	6	7	8	9	10	
	月	火	水	木	金	
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	
昼食	のり粥 カレイの煮付け 白菜の煮浸し みそ汁(麴・玉葱) りんご お茶 特別保育	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 保育始め	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 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 おもちつき	
おやつ	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 七草粥	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 蒸しパン	お茶 たまごボーロ・塩せんべい	
エネルギー(kcal)	232	226	302	305	233	
蛋白質(g)	6.5	9.7	13.6	10.1	9.2	
脂質(g)	6.2	3.5	10.4	5.0	2.4	
食塩相当量(g)	0.8	1.1	1.0	1.1	0.2	

	13	14	15	16	17	
	月	火	水	木	金	
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	
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(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	
エネルギー(kcal)		298	302	308	375	
蛋白質(g)		11.5	15.5	11.7	14.1	
脂質(g)		9.0	7.2	9.6	9.5	
食塩相当量(g)		1.1	1.0	0.7	0.9	

	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	個人面談
昼食	そぼろ粥 蒸しカレイ じゃがいもみそ煮 すまし汁(玉葱・豆腐) バナナ お茶 	食パン トマト煮 スパゲティサラダ 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 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 すまし汁(白菜・素麺) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト・たまごせんべい	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 ホットケーキ	
エネルギー(kcal)	305	244	215	341	264	
蛋白質(g)	11.2	9.6	10.4	14.1	10.6	
脂質(g)	8.4	5.7	3.8	5.9	4.5	
食塩相当量(g)	0.6	1.0	0.9	1.6	0.8	

	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 おかか粥	お茶 チーズホットケーキ	お茶 蒸しパン	お茶 ヨーグルト・せんべい
エネルギー(kcal)	265	232	366	319	221
蛋白質(g)	12.0	10.4	14.2	10.0	7.5
脂質(g)	6.5	3.4	14.2	3.1	6.6
食塩相当量(g)	0.6	1.1	1.1	1.2	0.9

土曜保育は、この内容も園ひかりのこで行われます。献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

