

天童厚生会

令和7年(2025年)1月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	水				元旦
2	木				
3	金				
4	土	お茶,プルーン	ご飯,肉じゃが,庄内麩の味噌汁	お茶,マカロニ安倍川	
5	日				
6	月	お茶,クラッカー	カレーライス,フルーツサラダ	お茶,お麩ポーロ	
7	火	お茶,チーズ	煮込みうどん,大学芋,みかん	お茶,七草がゆ	
8	水	お茶,かえりにぼし	ご飯,松風焼き,紅白なます,手まり麩のすまし汁	牛乳,黒棒	
9	木	アシドミルク	ご飯,筑前煮,もやしの味噌汁,バナナ	牛乳,焼き芋	
10	金	キウイフルーツ,お茶	ロールパン,クリームシチュー,カリフラワーとブロッコリーのオーロラサラダ	お茶,焼きそば	
11	土	お茶,プルーン	マーボー丼,大根サラダ,わかめスープ	牛乳,オープンポテト	
12	日				
13	月				成人の日
14	火	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,鶏の醤油麹焼き,れんこんのきんぴら,里芋の味噌汁,りんご	お茶,ミルクしるこ	
15	水	お茶,オレンジ	大豆ミートスパゲティ,かぶのゆず和え,コーンと卵のスープ,牛乳	お茶,鮭とわかめおにぎり	
16	木	お茶,プルーン	豚丼,ブロッコリーのゴママヨネーズ和え,なめこ汁	牛乳,フルーツサンド	
17	金	お茶,干し芋	ご飯,ぶりと大根の煮物,ごぼうと鶏肉の味噌汁,みかん	牛乳,お好み焼き	
18	土	お茶,クラッカー	ご飯,高野豆腐の卵とじ,南瓜の味噌汁	牛乳,さつま芋入り蒸しパン	
19	日				
20	月	お茶,クラッカー	ご飯,関東煮,さつま芋の味噌汁,りんご	牛乳,米粉のイチゴ蒸しケーキ	
21	火	お茶,キウイフルーツ	麦ご飯,納豆味噌,干草和え,麩となるとのすまし汁	牛乳,干し芋	
22	水	お茶,バナナ	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,ほうれん草と人参の胡麻和え,キャベツの味噌汁	牛乳,じゃがバター	
23	木	お茶,かえりにぼし	ご飯,豚肉のはちみつ生姜焼き,小松菜のナムル,豆腐の味噌汁,みかん	お茶,すいとん	
24	金	お茶,オレンジ	ロールパン,鮭のコーンマヨネーズ焼き,ブロッコリー,スティック人参,チンゲン菜のミルクスープ	お茶,いなり寿司	
25	土	お茶,チーズ	チキンライス,キャベツとパインのサラダ,野菜スープ	お茶,クラッカージャムサンド	
26	日				
27	月	お茶,プルーン	ご飯,鶏肉とじゃが芋の煮物,大根の味噌汁,りんご	アシドミルク,シュガーパイ	
28	火	お茶,バナナ	野菜炒めラーメン,さつま芋の甘煮	牛乳,豆腐ときな粉のケーキ	
29	水	お茶,クラッカー	ロールパン,ポークビーンズ,サクサクサラダ,牛乳	お茶,味噌おじや	
30	木	お茶,ふかし芋	ご飯,鶏の梅あんがらめ,キャベツとじゃこの昆布和え,小松菜の味噌汁,キウイフルーツ	お茶,沖縄くずもち	
31	金	お茶,チーズ	ご飯,鯖の西京焼き,ブロッコリーのおかか和え,けんちん汁	牛乳,ザクザクアップルケーキ	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	470	19.2	14.4	222	2.9	182	0.32	0.33	40	1.5	811	6.1		
	園目標	465	19.0	14.3	215	2.3	190	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	536	22.0	16.8	227	3.1	204	0.37	0.37	38	1.8	889	6.6		
	園目標	585	24.0	18.0	258	2.5	210	0.32	0.37	23	1.6	660	3.7		