



献立カレンダー

令和7年1月

月	火	水	木	金	土
昼食 3時 	【共食とは】 みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。 「共食」は、単に一緒に食べるだけでなく「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」など会話をすることも含まれています。 また、食事のあいさつやマナーを学ぶ機会にもなります。子どもにとっては、食習慣が身につく時期でもあるため「共食」による心や身体づくりへの影響にもつながります。				6日 4 <b>お弁当の日</b> お菓子
	6 五目煮豆 大根のみそ汁 オレンジ お茶 お菓子	7 若鶏の照り焼き レモン酢和え 豆乳スープ お茶 七草粥	8 鯖の西京焼き なます えのき茸のすまし汁 ミルク 米粉と豆腐のドーナツ	9 デミカツ丼 野菜スープ みかん ミルク 麩のラスク	10 石狩鍋風 ポイルウインナー ごま和え ミルク あんぱん
昼食 3時 <b>成人の日</b>	13 おから入りナゲット 蒸しブロッコリー・人参 チンゲン菜のスープ ミルク フルーツヨーグルト	14 肉じゃが もやしのおかか和え みかん ミルク 小豆蒸しパン	15 クリームシチュー 大根サラダ オレンジ ミルク お菓子	16 筑前煮 白菜のおかか和え バナナ ミルク りんごスキムケーキ	17 スパゲティ みかん お菓子
	20 のっぺい汁 酢みそ和え 焼きししゃも ミルク ピザトースト	21 鶏肉のオーロラソース炒め 蒸しブロッコリー・人参 マカロニスープ ミルク きな粉ボール	22 鮭の塩焼き ごま酢和え かぼちゃのみそ汁 ミルク セサミクッキー	23 中華風ローストチキン 中華和え 華風スープ ミルク バナナロール	24 ウインナーカレーライス キャベツサラダ みかん 牛乳 お楽しみケーキ
27 ぎせい豆腐 蒸しブロッコリー・人参 里芋のみそ汁 ミルク チーズマフィン	28 松風焼き風 蒸しキャベツ・人参 豆腐のすまし汁 ミルク 大豆パンケーキ	29 ポークビーンズ フレンチサラダ バナナ ミルク 抹茶蒸しパン	30 メルルーサの野菜あんかけ 春雨スープ オレンジ ミルク お菓子	31 豆腐の炒め煮 ナムル バナナ ミルク ロシアクッキー	

3歳未満
エネルギー
449
たんぱく質
19.2

3歳以上
エネルギー
590
たんぱく質
25.8

20日
3歳未満
エネルギー
454
たんぱく質
23.8

3歳以上
エネルギー
597
たんぱく質
32.8



※9日と24日は完全給食です  
<1月28日の栄養価>

☆3歳未満主食パンの日は16日です  
☆14日と28日腸活の日です

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	420	19.7	13.3	8.8	323	2
3歳以上	547	26.7	17.5	10.2	396	2.8
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	508	113	0.28	0.49	39	4.3
3歳以上	731	137	0.36	0.61	46	5.8



- ～共食の7つのメリット～
- 1.健康的な食生活が身につく
  - 2.食べ物の好き嫌いの軽減
  - 3.規則正しい食生活や生活リズムが身につく
  - 5.食事のマナーが学べる
  - 6.食に対する関心が高まる
  - 7.食文化の継承につながる

