



2025年 1月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
4 ・ 18	土	せんべい お茶	煮込みうどん ツナ入り卵焼き デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	干しうどん、焼ふ、砂糖、油	卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶	みかん、にんじん、カットわかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	34.3 14.2 10.7 1.5
6 ・ 20	月	せんべい 牛乳	チャーハン ゆで野菜(じゃがいも・にんじん) 中華スープ(豆腐・わかめ) デザート	麩のラスク 牛乳	米、じゃがいも、○焼ふ、○無塩バター、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、卵、ベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	46.5 15.2 19.2 1.4
7 ・ 21	火	クラッカー お茶	御飯 ツナとコーンのかき揚げ 切干大根のサラダ みそ汁(たまねぎ・わかめ) デザート	手作りふりかけごはん(7、21日) 七草かゆ(7日のみ) 牛乳	○米、米、小麦粉、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、ツナ油漬缶、卵、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、○ごま、○焼きのり、カットわかめ、○あおのり	かつおだし汁、酢、しょうゆ、○食塩	57.9 17.2 17 1.6
8 ・ 22	水	せんべい お茶	御飯 さらわの西京焼き ゆでブロッコリー すまし汁(ふ・えのき・ほうれん草) デザート	マカロニきな粉 牛乳	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さわら、○きな粉、○脱脂粉乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、凍り豆腐	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ	しょうゆ、みりん、食塩	45.2 25.9 11.4 0.8
9 ・ 23	木	クッキー 牛乳	冬野菜カレー スピナチサラダ デザート	ミニパンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、バター、○バター、○油、油、○粉糖、砂糖、こま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、牛乳、○卵、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、○バナナ、りんご、ピーマン、トマトビュレ、しょうが、にんにく、もやし、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、食塩、酢	71.7 26.1 26.8 1.8
10 ・ 24	金	せんべい お茶	麻婆豆腐丼 もやしのスープ デザート	果汁ゼリー(オレンジ) おやつ小魚 牛乳	米、○砂糖、片栗粉、砂糖、こま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、○いわし(田作り)、米みそ(淡色辛みそ)	○オレンジ濃縮果汁、りんご、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、にら、○ごま、○粉かんでん	しょうゆ、中華だしの素、○しょうゆ、食塩	42.5 19.3 11.3 1.4
11 ・ 25	土	せんべい お茶	ベーコンときのこのスパゲティ コンソメスープ デザート	ツナごはん お茶	○米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、○砂糖、油	○ツナ油漬缶、ベーコン	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、○あおのり	中華だしの素、○しょうゆ、酒、パセリ粉	35.6 10.0 5.6 1.1
14 ・ 28	火	クラッカー お茶	御飯 鮭のムニエル じゃがいものトマトチーズ焼き 白菜のスキムスープ デザート	豆腐ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、小麦粉、バター、油	○牛乳、さけ、○絹ごし豆腐、○豆乳、チーズ、脱脂粉乳、ベーコン、○きな粉	バナナ、はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	ケチャップ、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	63.8 26.5 21.2 1.4
15 ・ 29	水	せんべい お茶	御飯 鶏チリ ふかし芋(青のり) みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) デザート	コーンチーズおにぎり 牛乳	○米、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、こま油、○油	○牛乳、鶏むね肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○スライスチーズ	りんご、たまねぎ、こまつな、○コーン缶、万能ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、酒、中華だしの素、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、おろししょうが	50.2 22.1 9 1.1
16 ・ 30	木 ・ 月	クッキー 牛乳	ロールパン レバー入りミートローフ ちくわフレンチ かぶのスープ デザート	味噌ラーメン お茶	○生中華めん、ロールパン(卵不使用)、パン粉、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉(もも)、○豚ひき肉(もも)、鶏レバー、ちくわ、○米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、○なると、脱脂粉乳	みかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、○もやし、かぶ、にんじん、○ほうれんそう、○コーン缶、○ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、酢、○中華だしの素、○食塩、○しょうゆ、食塩、○こしょう	45.9 27.1 15.3 3.4
17 ・ 31	金	せんべい お茶	豚の甘味噌丼 青菜とコーンのスープ デザート	きなこおにぎり 牛乳	○米、米、片栗粉、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	りんご、たまねぎ、こまつな、コーン缶、ピーマン	みりん、しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩	52.6 17.7 11.5 1.1
27 ・ 月	月	せんべい 牛乳	ツナとコーンのスパゲティ しょうゆフレンチ コンソメスープ デザート	肉味噌おにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲティ、○米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、○ごま、カットわかめ	○みりん、中華だしの素、○酒、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、酢、こしょう	49.6 19.4 16.2 3.2

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)