

1月 給食献立表

令和7年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	水	休園日					
2	木	休園日					
3	金	休園日					
4	土	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
6	月	ごはん 煮魚 サラダ みそ汁	クッキー 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・冷凍コーン ごま油・じゃがいも・薄力粉 上新粉・無塩バター	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 ベーキングパウダー 煮干しだし
7	火	ごはん 鶏肉の松風焼き きゅうりの浅漬け みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	鶏ミンチ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・パン粉・いりごま たけや味噌・車糖 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・カットわかめ 葉ねぎ	本みりん・清酒・昆布茶 食塩・煮干しだし
8	水	ごはん 牛肉の時雨煮 きゅうりの中華和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 ごま油・ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・なめこ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
9	木	ごはん たらの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき ごま油・さつまいも	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ・葉ねぎ 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢 みかん缶 煮干しだし
10	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み 大豆サラダ 種なしブルー 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン 大豆水煮・マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり 種無しプルーン・ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
11	土	中華丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 番茶 煮干しだし
13	月	成人の日 (休園日)					
14	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
15	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ りんご・しょうが・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ えのきたけ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
16	木	ごはん さわらの西京焼き きざみのり和え すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳	さわら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・麩 自然素材のお菓子	はくさい・キャベツ・にんじん キザミンノリ・カットわかめ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
17	金	ハニーロール 具だくさんスープ ツナサラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	豚もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	ハニーロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・バナナ	食塩・穀物酢・番茶
18	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・大根	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・番茶
20	月	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	きなこかぼちゃ 牛乳	さば・きな粉・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
21	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル 中華スープ	フルーツミックス 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒鶏ガラ	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん カットわかめ・たまねぎ・パイン缶 もも缶	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩・みかん缶
22	水	カレーライス さわやかサラダ	バナナケーキ 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・バナナ	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢
23	木	食パン 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ 普通はるさめ・車糖・ごま油 米・菜飯ふりかけ	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ グリーンピース・スイートコーン缶 きゅうり	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・番茶
24	金	ごはん 魚の磯辺揚げ サラダ スープ	ココアケーキ 牛乳	あかうお・普通牛乳	米・薄力粉・調合油 冷凍コーン・じゃがいも 顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖	あおのり・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ	清酒・食塩・穀物酢 ピュアココア
25	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶・煮干しだし
27	月	ごはん さわらのカレー風味焼き ごま和え すまし汁	小豆寒天 牛乳	さわら・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳	米・白味噌・いりごま	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
28	火	ごはん 麻婆豆腐 おかか和え スープ	自然素材のお菓子 牛乳	赤みそ・かつお節 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・大根 きゅうり・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
29	水	牛丼 みそ汁	りんごケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ はくさい・ぶなしめじ・根みつば りんご缶	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒
30	木	ごはん たらの味噌マヨ焼き ひじき煮 みそ汁	ももゼリー 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・なす・カットわかめ りょくとうもやし・もも缶・寒天	清酒・食塩・煮干しだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
31	金	丸パン ポトフ ポテトサラダ 果物 牛乳	わかめおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	丸パン・顆粒コンソメ じゃがいも・冷凍コーン マヨドレ・米 わかめふりかけ	西洋かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん ぶなしめじ・きゅうり・温州みかん	食塩・穀物酢・番茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
535 kcal	22.2 g	18.0 g	75.7 g	255 mg	2.2 mg	253 μg	0.39 mg	0.43 mg	29 mg	1.8 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。