

# 1月 給食献立表

令和7年

後・完了期

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	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・冷凍コーン ごま油・じゃがいも ホットケーキミックス	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・清酒 穀物酢・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(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・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	清酒・昆布茶・食塩 煮干しだし
8	水	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きゅうりの中華和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・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 牛肉(完了)	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 食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
9	木	ごはん たららの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・みかん缶 煮干しだし
10	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 大豆サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	牛肉(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨレ イエローロール(完了) 米(後期・完了)	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 種無しブルー・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	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・顆粒コンソメ・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 煮干しだし・番茶
13	月	成人の日 (休園日)					
14	火	ごはん たららの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ばどうゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ ばどう飲料・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
15	水	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・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	こいくちしょうゆ 煮干しだし
16	木	ごはん たららの西京焼き さきのみ和え すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌・麩 自然素材のお菓子	はくさい・キャベツ・にんじん キザミンソリ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
17	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	豚もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨレ・わかめふりかけ 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・りんご きゅうり	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	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子	にんじん・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・食塩・番茶 かつお・昆布だし
20	月	ごはん たららの味噌煮 酢の物 すまし汁	きなこかぼちゃ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・きな粉 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・たけや味噌・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・干しごぼう	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
21	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ	しょうが・ほうれんそう りよくとうもろこし・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・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(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 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(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	無調整豆乳 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・ごま油・菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 食パン(完了)	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 煮魚 サラダ スープ	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・冷凍コーン 調合油・じゃがいも 顆粒コンソメ ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩
25	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶 煮干しだし
27	月	ごはん たららのカレー風味焼き ごま和え すまし汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・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・カレー粉 こいくちしょうゆ・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(完了) ミルク(後期)	赤みそ かつお節 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・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 合挽ミンチ(完了)	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	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
29	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ はくさい・ぶなしめじ・りんご缶	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
30	木	ごはん たららの味噌マヨ焼き ひじき煮 みそ汁	ももゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・マヨレ 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 りよくとうもろこし・もも缶・寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
31	金	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ ポテトサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	顆粒コンソメ じゃがいも・冷凍コーン マヨレ・わかめふりかけ 米(後期・完了) 丸パン(完了)	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・りんご	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
416 kcal	17.3 g	12.1 g	62.8 g	186 mg	1.7 mg	186 μg	0.31 mg	0.28 mg	21 mg	1.5 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100cc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。