

令和7年1月 献立表

日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
4	18	土	①味噌にゆうめん ④野菜の白和え ⑥フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②納豆チャーハン	そうめん・油 ごま 米 ごま油	豚肉 豆腐・味噌 納豆	キャベツ・人参 もやし・ほうれん草 ひじき・あさつき しめじ・長ねぎ	542kcal 22.7g 14.8g
6	20	月	①ご飯②清汁(花麩・わかめ) ③鮭の胡麻味噌焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②黒糖蒸しパン	米  ごま 油 麩 黒糖蒸しパンミックス クラッカー	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	長ねぎ 切干大根 人参 椎茸 いんげん	594kcal 21.7g 19.1g
7	21	火	①豚汁うどん ④キャベツのごまサラダ ⑥フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②-1七草粥(7日) ②-2山菜おこわ(21日)	うどん ごま油 油 ごま 米 しらたき もち米 ビスケット	豚肉 油揚げ 味噌 ジャガイモ 牛乳	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 かぶ 山菜	524kcal 15.1g 9.5g
8		水	①ひじきめし(郷土料理・大分) ②みそ汁(わかめ・もやし) ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②クリスピークッキー	米 油 マンナ じゃが芋 片栗粉 バター 小麦粉 パン粉	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 豚挽肉 牛乳	ひじき・人参 玉ねぎ いんげん わかめ もやし	524kcal 15.1g 9.5g
9	23	木	①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③中華風ローストチキン ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②じゃこスパゲティ	米 スパゲティ ごま・ごま油 しらたき	鶏肉 油揚げ 牛乳・味噌 じゃこ・ヨーグルト	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 キャベツ・にら あさつき・ゆかり	577kcal 24.5g 16.6g
10	24	金	①ドライカレー ②すまし汁(花麩・わかめ) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②揚げパン ②ドーナツ らいおんクッキング	米 麩 油 バターロール バター エッグケア クラッカー 小麦粉	豚挽肉 ツナ 豆腐 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン きゅうり キャベツ わかめ	602kcal 20.1g 18.5g
11	25	土	①焼うどん ②みそ汁(なす・油揚げ) ④さつまいもと鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	うどん・もち米 さつまいも・米 油・ごま油 片栗粉	味噌 鶏肉・油揚げ 豚肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 ほうれん草・ナス 筍・椎茸・あさつき	628kcal 18.6g 16.2g
	27	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鯖の竜田揚げ ④春菊の胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ブルーベリーマフィン	米・ホットケーキミックス ごま・油・片栗粉 ブルーベリージャム バター・クラッカー	鯖 味噌・油揚げ 卵 牛乳	人参・もやし 春菊・白菜 大根 レモン	630kcal 22.2g 23.2g
14	28	火	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉のカレー焼き ④野菜のバターソテー ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②マヨコーンサンド	米 油 食パン バター エッグケア ビスケット	鶏肉 ハム 味噌 牛乳 豆腐	玉ねぎ 小松菜 コーン もやし 長ねぎ わかめ	631kcal 24.8g 19.5g
15	29	水	①ご飯②みそ汁(あさつき・なめこ) ③洋風厚焼き卵 ④いんげんと白菜の和え物 ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②焼きビーフン	米 油 ビーフン マンナ	卵 鶏挽肉 牛乳 味噌 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン いんげん 白菜 胡瓜 なめこ あさつき	523kcal 19.0g 15.3g
16	30	木	①豚丼 ②すまし汁(春雨・わかめ) ④プロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②サモサ	米 しらたき 春雨 餃子の皮 油 じゃが芋	豚肉 豚挽肉 牛乳 ヨーグルト かつお節	玉ねぎ 人参 のり プロッコリー キャベツ わかめ	613kcal 25.6g 16.0g
17	31	金	①麻婆豆腐丼 ②清汁(大根・あさつき) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ①お芋のバター醤油焼き ②スイートポテト とらクッキング	米・油・片栗粉 春雨・バター・クラッカー エッグケア・さつまいも ごま・じゃが芋	豆腐 豚挽肉 味噌・牛乳 生クリーム	長ねぎ 干し椎茸 筍・人参・大根 あさつき・もやし キャベツ・胡瓜	545kcal 14.7g 15.9g

★ お誕生日会 ★

22	水	①カレーピラフ ②スープ(人参・キャベツ・コーン)③ハンバーグ ④-1ポテトサラダ④-2プロッコリー ④-3トマト⑤フルーツ	クラッカー	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2いちご ②-3ホイップクリーム	米・小麦粉・クラッカー バター・パン粉 じゃが芋・ケーキ エッグケア	豚挽肉・卵 ホイップ 牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・コーン キャベツ・イチゴ プロッコリー・トマト	701kcal 24.1g 24.7g
----	---	---	-------	--	---	---------------------	---	---------------------------

★今月のクッキング★  
らいおん組・ドーナツ作り(24日)  
とら組・スイートポテト作り(31日)

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

令和7年1月 軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食		夕食		主な材料			栄養価 幼児
		献立名		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・キャベツ) ③厚揚げのうま煮④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	豚肉 厚揚げ 味噌	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・人参・大根 もやし・椎茸・しめじ	434kcal 15.9g 14.1g	
6	20	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③ちくわの磯部揚げ ④野菜の和え物⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 小麦粉 片栗粉	味噌 竹輪	長ねぎ キャベツ 青海苔・大根・玉ねぎ 人参 もやし ゆかり	530kcal 15.1g 10.8g	
7	21	火	①ホットケーキ(ジャム) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・ごま・ジャム 油・ごま油 ホットケーキミックス	高野豆腐 豚肉・油揚げ 味噌	わかめ・白菜 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜・大根	430kcal 16.1g 11.3g	
	8	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば) ③鶏肉の鍋照り④わかめとしらすの和え物 ⑤フルーツ	米 油 ごま油	豆腐 味噌 鶏肉 しらす	みつば わかめ もやし 人参 菜めし	458kcal 16.8g 6.5g	
9	23	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鯖の胡麻焼き④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 白ごま・ごま油	鯖 白菜・椎茸・コーン	白菜・椎茸・コーン キャベツ・わかめ 人参・ピーマン	435kcal 15.2g 13.0g	
10	24	金	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③揚げだし豆腐のあんかけ ④もやしの酢の物⑤フルーツ	米 片栗粉 油 じゃが芋	味噌 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし しいたけ 小松菜	502kcal 20.2g 8.9g	
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉・ごま 油 じゃがいも	鮭 味噌 豆腐	人参・もやし キャベツ・わかめ ゆかり	463kcal 17.2g 13.9g	
	27	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③回鍋肉 ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 ごま 油・ごま油	豚肉 味噌	大根・人参・ピーマン ほうれん草・キャベツ・ゆかり もやし・玉ねぎ・コーン	590kcal 14.7g 21.1g	
14	28	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(キャベツ・人参) ③里芋のそぼろあんかけ ④ごぼうサラダ⑤フルーツ	米・ごま 里芋・じゃが芋 片栗粉・油	豚ひき肉 味噌	もやし・小松菜 ごぼう・グリーンピース 人参・キャベツ	422kcal 12.7g 9.3g	
15	29	水	①ピラフ ②麦茶	①ピラフ②スープ(白菜・春雨) ④ツナじゃが ⑤フルーツ	米・油・春雨 じゃが芋	鶏挽肉 ツナ かつお節	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース 白菜	523kcal 15.4g 10.0g	
16	30	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(豆腐・わかめ) ③さわらの味噌焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま じゃが芋 ごま油	豆腐 さわら 味噌	わかめ 人参 ピーマン 菜めし	463kcal 17.2g 13.9g	
17	31	金	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・白菜) ③鶏肉とさつまいも煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・油・ごま さつまいも ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 麩	白菜・キャベツ 人参・玉ねぎ・絹さや 青海苔・大根	495kcal 12.0g 11.1g	

22	☆	水	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・わかめ) ③カレーのムニエル ④南瓜と人参の煮付け⑤フルーツ	米・油 さつまいも	カレー	南瓜・人参 グリーンピース・パセリ キャベツ・わかめ	375kcal 16.1g 4.4g
----	---	---	--------------	--	--------------	-----	----------------------------------	--------------------------