



2025年1月度献立表



日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価幼児	軽食	
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	献立名	
4	18	土	①五目にゆうめん ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	そうめん・ごま油 さつまいも 米	豚肉 かつお節 牛乳	人参・白菜 もやし	520kcal 15.9g 9.4g	わかめおにぎり 107kcal
6	20	月	①キーマカレー ②スープ(白菜・あさつき) ④キャベツのサラダ ⑤フルーツ	①星パフ	①レーズンむしぼん ⑥牛乳	米・カレールー 油 蒸しパンミックス	豚肉 牛乳	玉ねぎ・わかめ キャベツ・白菜 あさつき・もやし レーズン・人参	524kcal 18.3g 15.6g	ゆかりおにぎり 107kcal
7	21	火	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥干し芋	7日①七草がゆ ⑥麦茶 21日①五平餅 ⑥牛乳	うどん・米 じゃが芋 油	豚肉・豆腐 油揚げ・ウインナー 牛乳	人参・大根 あさつき 玉ねぎ・コーン かぶ・春の七草	414kcal 14.3g 10.1g	フライドポテト 102kcal
8	22	水	①ご飯②みそ汁(小松菜・長葱) ③鶏の照り焼き ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①きなこ揚げパン ⑥牛乳	米・ごま油 ロールパン・油 エッグケア	鶏肉・みそ きなこ 牛乳	小松菜・長葱 切干大根・きゅうり もやし・人参	581kcal 21.4g 21.5g	なめしおにぎり 107kcal
	23	木	①ご飯②清汁(大根・あさつき) ③鮭のみそマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし ひよこ・あひる組は ベビースティック	①やきそば ⑥牛乳	米・エッグケア 中華麺 油	鮭・みそ 牛乳・豚肉	大根・あさつき パセリ・小松菜 コーン・もやし キャベツ・ピーマン	522kcal 18.6g 17.8g	わかめおにぎり 107kcal
10	24	金	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①ベビースティック	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・しらたき 油・バター 小麦粉	豚肉・豆腐 みそ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ ブロッコリー	564kcal 20.6g 21.0g	ゆかりおにぎり 107kcal
11	25	土	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ツナピラフ ⑥牛乳	米・油 中華麺・ごま油 じゃが芋 カレー粉	豚肉・ウインナー 牛乳・ツナ	もやし・人参 にら・玉ねぎ ピーマン・コーン キャベツ・もやし・長ネギ	541kcal 18.6g 17.3g	フライドポテト 102kcal
	27	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のみそ焼き⑤フルーツ ④キャベツともやしソテー	①星パフ	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・春雨 油	鶏肉・みそ ヨーグルト	みつば 人参・キャベツ もやし りんご・みかん缶	419kcal 14.4g 7.6g	なめしおにぎり 107kcal
14	28	火	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③スタミナ炒め④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥干し芋	①南瓜の豆乳ケーキ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 ごま油・エッグケア ホットケーキミックス	豚肉・みそ 牛乳・豆乳	なめこ・あさつき 玉ねぎ・人参 生姜・にんにく・ピーマン 胡瓜・コーン・南瓜	608kcal 20.0g 21.5g	なめしおにぎり 107kcal
15	29	水	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④小松菜とキャベツのナムル ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①さつまいものグラッセ ⑥牛乳	米 片栗粉・油 ごま油 さつまいも	みそ・鯖 バター 牛乳	玉ねぎ・わかめ キャベツ・小松菜 人参・生姜 りんご・レーズン	584kcal 18.2g 19.1g	わかめおにぎり 107kcal
16	30	木	①ツナサンド ②スープ(もやし・コーン) ③チキングラタン ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし ひよこ・あひる組は ベビースティック	①中華おこわ 16日らいおん組うどん 30日とら組五平餅 ⑥牛乳	食パン・マカロニ 米・もち米 油・ごま油 シチューのもと・エッグケア	ツナ・鶏肉 チーズ 豚肉・牛乳	キャベツ・もやし コーン・玉ねぎ 人参・椎茸・パセリ	599.0g 21.8g 22.7g	ゆかりおにぎり 107kcal
17	31	金	①ハヤシライス ②スープ(白菜・えのき) ③ブロッコリーもやしサラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック	①きなこのお麩ラスク ⑥牛乳	米・じゃが芋 ハヤシフレーク 油・バター 麩	豚肉・牛乳 バター きなこ	玉ねぎ・人参 白菜・えのき・もやし ブロッコリー・コーン	628kcal 20.4g 25.3g	フライドポテト 102kcal

★お楽しみ給食★

9		木	①お赤飯 ②清汁(人参・みつば) ③唐揚げ ④さつまいもの煮物 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①ケーキ ⑥牛乳	米・もち米 さつまいも ケーキ・イチゴジャム 片栗粉・油	鶏肉・小豆 かつお節 牛乳 ホイップクリーム	みつば にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参	522kcal 18.2g 17.8g	わかめおにぎり 107kcal
---	--	---	---	--------	-------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	------------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆調理過程において、材料に記載のない調味料を使用する事があります(塩・醤油・砂糖・片栗粉・顆粒中華だし) 在園児のアレルゲンに該当するものではありません。

☆献立表に記載されていない食材(園で収穫した野菜など)を急遽使用する可能性があります。使用する際は掲示などでお知らせいたします。



2025年1月度完了食献立表



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	⑥牛乳	①五目にゆうめん ④ぶかし芋 ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ⑥牛乳	そうめん・ごま油 さつまい芋 米	豚肉 かつお節 牛乳	人参・白菜 もやし
6	20	月	①星パフ	①キーマカレー ②スープ(白菜・あさつき) ④キャベツのサラダ ⑤フルーツ	①レーズンおしぼん ⑥牛乳	米・カレールウ 油 蒸しパンミックス	豚肉 牛乳	玉ねぎ・わかめ キャベツ・白菜 あさつき・もやし レーズン・人参
7	21	火	⑥干し芋	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	7日①七草がゆ ⑥麦茶 21日①五平餅 ⑥牛乳	うどん・米 じゃが芋 油	豚肉・豆腐 油揚げ・ウィンナー 牛乳	人参・大根 あさつき 玉ねぎ・コーン かぶ・春の七草
8	22	水	①ミレービスケット	①軟飯②みそ汁(小松菜・長葱) ③鶏の照り焼き ④切干大根の和え物 ⑤フルーツ	①きなこ揚げパン ⑥牛乳	米・ごま油 ロールパン・油 エッグケア	鶏肉・みそ きなこ 牛乳	小松菜・長葱 切干大根・きゅうり もやし・人参
9	23	木	⑥ベビースティック	①軟飯②清汁(大根・あさつき) ③鮭のみそマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①やきそば ⑥牛乳	米・エッグケア 中華麺 油	鮭・みそ 牛乳・豚肉	大根・あさつき パセリ・小松菜 コーン・もやし キャベツ・ピーマン
10	24	金	①ベビースティック	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・しらたき 油・バター 小麦粉	豚肉・豆腐 みそ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ ブロッコリー
11	25	土	⑥牛乳	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①ツナピラフ ⑥牛乳	米・油 中華麺・ごま油 じゃが芋 カレー粉	豚肉・ウィンナー 牛乳・ツナ	もやし・人参 にら・玉ねぎ ピーマン・コーン キャベツ・もやし・長ネギ
	27	月	①星パフ	①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のみそ焼き⑤フルーツ ④キャベツともやしソテー	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・春雨 油	鶏肉・みそ ヨーグルト	みつば 人参・キャベツ もやし りんご・みかん缶
14	28	火	⑥干し芋	①軟飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③スタミナ炒め④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①南瓜の豆乳ケーキ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 ごま油・エッグケア ホットケーキミックス	豚肉・みそ 牛乳・豆乳	なめこ・あさつき 玉ねぎ・人参 生姜・にんにく・ピーマン 胡瓜・コーン・南瓜
15	29	水	①ミレービスケット	①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④小松菜とキャベツのナムル ⑤フルーツ	①さつまい芋のグラッセ ⑥牛乳	米 片栗粉・油 ごま油 さつまい芋	みそ・鯖 バター 牛乳	玉ねぎ・わかめ キャベツ・小松菜 人参・生姜 りんご・レーズン
	30	木	⑥ベビースティック	①ツナサンド ②スープ(もやし・コーン) ③チキングラタン ⑤フルーツ	①中華おこわ ⑥牛乳	食パン・マカロニ 米・もち米 油・ごま油 シチューのもと・エッグケア	ツナ・鶏肉 チーズ 豚肉・牛乳	キャベツ・もやし コーン・玉ねぎ 人参・椎茸・パセリ
17	31	金	①ベビースティック	①ハヤシライス ②スープ(白菜・えのき) ③ブロッコリーもやしサラダ ⑤フルーツ	①きなこのお麩ラスク ⑥牛乳	米・じゃが芋 ハヤシフレック 油・バター 麩	豚肉・牛乳 バター きなこ	玉ねぎ・人参 白菜・えのき・もやし ブロッコリー・コーン

★お楽しみ給食★

9		木	①牛乳	①お赤飯(軟飯) ②清汁(人参・みつば) ③唐揚げ ④さつまい芋の煮物 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥牛乳	米・もち米 さつまい芋 ケーキ・イチゴジャム 片栗粉・油	鶏肉・小豆 かつお節 牛乳 ホイップクリーム	みつば にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参
---	--	---	-----	---	-------------	---------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------