



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
		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 食塩		
4	18	土	①五目にゆうめん ④ふかし芋 ⑥フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	そうめん・ごま油 さつま芋 米・ごま	豚肉 かつお節 牛乳	人参・白菜・もやし 玉ねぎ・椎茸	523kcal 16.0g 9.7g	
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 ⑥フルーツ	①マンナ	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	524.0g 18.3g 15.6g	
7	21	火	①けんちんうどん ③チャーマンポテト ⑥フルーツ	⑥牛乳	7日①七草がゆ ⑥麦茶 21日③節にらチャーハン 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	560kcal 20.5g 17.1g	
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 ⑥フルーツ	①クラッカー	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	
9	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 ⑥フルーツ	⑥牛乳	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	478kcal 21.1g 12.5g	
10	24	金	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③肉豆腐 ④ブロッコリーのごま和え ⑥フルーツ	①ビスケット	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	568kcal 20.4g 21.5g	
11	25	土	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑥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	541kcal 18.6g 17.3g	
/	27	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごまみそ焼き⑥フルーツ ④キャベツともやしソテー	①マンナ	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米・春雨 ごま・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	425kcal 14.6g 8.1g	
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 ⑥フルーツ	⑥牛乳	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	
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 ⑥フルーツ	①クラッカー	①さつま芋のグラッセ ⑥牛乳	米 片栗粉・油 ごま・ごま油 さつま芋	みそ・鯖 バター 牛乳	玉ねぎ・わかめ キャベツ・小松菜 人参 りんご・レーズン	590kcal 18.4g 19.6g	
/	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 ⑥フルーツ	⑥牛乳	①中華おこわ ⑥牛乳	食パン・マカロニ 米・もち米 油・ごま油	ツナ・鶏肉 チーズ・ホワイトソース 豚肉・牛乳	キャベツ・もやし コーン・玉ねぎ 人参・椎茸・パセリ	592.0g 22.2g 24.0g	
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 ⑥フルーツ	①ビスケット	①きなこのお餅ラスク ⑥牛乳	米・じゃが芋 ハヤシフレック 油 麩・ごま	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	

★お楽しみ給食★

16		木	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げ ④さつま芋の煮物 ④ほうれん草のお浸し ⑥フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・もち米 さつま芋 麩・ごま ケーキ・イチゴジャム	鶏肉・小豆 かつお節 牛乳	みつば にんにく・生姜 もやし・ほうれん草 人参	525kcal 18.5g 18.1g
----	--	---	---	-----	-----------------	-------------------------------------	---------------------	-----------------------------------	---------------------------

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。



2025年1月 軽食献立表



			献立名	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
4	18	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
6	20	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
7	21	火	①蒸しパン	ホットケーキ		73kcal 1.5g 0.8g
8	22	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
9	23	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキ ごま		76kcal 1.6g 1.1g
10	24	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
11	25	土	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
/	27	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
14	28	火	①蒸しパン	ホットケーキ		73kcal 1.5g 0.8g
15	29	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
16	30	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキ ごま		76kcal 1.6g 1.1g
17	31	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g