



2025年1月後期食献立表



日付		曜	午前食	午後食
4		土	①にゅうめん(人蔘) ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④白菜煮
6	20	月	①軟飯 ②人蔘スープ ③ささみあん ④白菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のみそ焼き ④小松菜と大根炒め
7	21	火	①煮込みうどん(大根) ③人蔘としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②かぶのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツときゅうり炒め
8	22	水	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④胡瓜と小松菜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③キャベツとしらす煮 ④人蔘煮
9	23	木	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③ささみあん ④さつま芋煮
10	24	金	①軟飯 ②人蔘スープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと胡瓜炒め
11	25	土	①煮込みうどん(玉ねぎ) ③人蔘としらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③ささみあん ④人蔘と玉ねぎ煮
/	27	月	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋と人蔘煮
14	28	火	①軟飯 ②人蔘のスープ ③もやしと挽肉あん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と玉ねぎ炒め
15	29	水	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④小松菜と人蔘煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③キャベツと挽肉あん ④さつま芋煮
/	30	木	①トースト ②もやしスープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④チンゲン菜炒め
17	31	金	①軟飯 ②白菜のスープ ③人蔘と挽肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②人蔘のみそ汁 ③もやしとしらす煮 ④じゃが芋煮
16	/	木	①軟飯 ②みつばスープ ③ささみあん ④ほうれん草とさつま芋煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④チンゲン菜と玉ねぎ煮



2025年1月度完了食献立表



日付	曜	主な材料						栄養価幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g	
		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ふかし芋 ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん・ごま油 さつまい芋 米・ごま	豚肉 かつお節 牛乳	人参・白菜・もやし 玉ねぎ・椎茸	509kcal 17.2g 12.8g
6	20	月	①マンナ	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レーズンむしぼん ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	571.0g 19.5g 22.1g
7	21	火	⑥牛乳	①けんちんうどん ③チャーمانポテト ⑤フルーツ	7日①七草がゆ ⑥麦茶 21日①煎にらチャーハン ⑥もやしのみそ汁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	416kcal 15.7g 16.4g
8	22	水	①クラッカー	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きなこ揚げパン ②もやしのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	479kcal 19.3g 13.6g
9	23	木	⑥牛乳	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	①ゆきそば ②小松菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	482kcal 19.7g 11.5g
10	24	金	①ビスケット	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 ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	548kcal 16.0g 14.6g
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 ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	630kcal 22.9g 23.6g
11	27	月	①マンナ	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごまみそ焼き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 ②麩のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	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	479kcal 19.3g 13.6g
14	28	火	⑥牛乳	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	①米麹のりんごケーキ ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	630kcal 22.9g 23.6g
15	29	水	①クラッカー	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さつま芋のグラッセ ②もやしのみそ汁⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	658kcal 19.2g 25.2g
15	30	木	①牛乳	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 ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	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	571.0g 19.5g 22.1g
17	31	金	①ビスケット	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きなこのお餅ラスク ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ハヤシフレーク 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	658kcal 19.2g 25.2g

★お楽しみ給食★

16		木	①牛乳	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 ⑤フルーツ	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	564kcal 18.8g 18.6g
----	--	---	-----	---	-------------	-------------------------------------	---------------------	-----------------------------------	---------------------------

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。