



# 給食献立表 1月



2025年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
4	土	カントリースープ ポーク焼売 みかん	牛乳 しっとりマーブルケーキ	豚もも・ベーコン・油揚げ・しょうまい 普通牛乳	じゃがいも・大豆油 しっとりマーブルケーキ	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・ごまつな・ぶなしめじ・温州みかん	444kcal 18.7g
6	月	豚ごぼろ煮 玉葱コロッケ りんごゼリー	粉乳 ★ブルーベリー・ジャムサンド	豚もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・三温糖・コロッケ すりおろしりんごゼリー・食パン ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根	481kcal 22.9g
7	火	【七草がゆ】 七草がゆ(炊き込み) 鶏のから揚げ スパニチー みかん 青さと豆腐のすまし汁	麦茶 プリン	鶏もも・蒸しかまぼこ・ベーコン 木綿豆腐・煮干し・かつお節	かたくり粉・大豆油・スパゲッティ カスタードブレィディング	せり・大根・にんじん・生しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく・たまねぎ・青ピーマン 温州みかん・あおさ・こねぎ・えのきたけ	
8	水	ぶりの塩焼きおろしかけ きんぴらごぼう バイン缶 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★ココア蒸しパン	ぶり・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	三温糖・ごま・大豆油・薄力粉 無塩バター	しょうが・大根・りんご・ごぼう・にんじん たまねぎ・にら・バインアップル缶詰 ほんしめじ・こねぎ・西洋かぼちゃ	442kcal 26.5g
9	木	うどんナポリタン 白菜とじゃが芋のスープ バナナ 味付け海苔	粉乳 ★ハイデザンドクッキー	豚もも・ウインナー・普通牛乳 絹ごし豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	うどん・じゃがいも・薄力粉 無塩バター・三温糖・グラニュー糖	たまねぎ・ごまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ・はくさい 葉ねぎ・バナナ・味付けのり	436kcal 17.7g
10	金	チーズハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーマヨ焼き 大根とわかめのスープ ピーチゼリー	麦茶 ★宇ぜんざい せんべい	豚ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐 鶏卵・豚もも・だいず・油揚げ 絹ごし豆腐・煮干し・あずき	パン粉・三温糖・大豆油 すりおろしゼリーピーチ さつまいも・塩せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほしひじき さやいんげん・ブロッコリー・大根・わかめ こねぎ	449kcal 25.8g
11	土	肉団子入りみそ汁 春巻き みかん	牛乳 塩せん	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・麦みそ 鶏もも・普通牛乳	水・かたくり粉・さつまいも・じゃがいも 春巻き・大豆油 塩せんべい	大根・にんじん・ごぼう・はくさい・たまねぎ 葉ねぎ・にら・生しいたけ・温州みかん	448kcal 21.3g
14	火	豚肉と野菜の味噌煮 納豆 みかん	粉乳 ★ティラミス風トースト	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 糸引き納豆・脱脂粉乳 クリームチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 食パン	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん 温州みかん	448kcal 26.1g
15	水	白身魚の甘酢あん ちくわとひじきの炒り豆腐 バイン缶 南瓜とわかめの味噌汁	粉乳 ★ツナパン	まだい・木綿豆腐・焼き竹輪・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	かたくり粉・大豆油・三温糖・水 ホットケーキミックス	しょうが・あおのり・ほしひじき・ごまつな 生しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・バインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・ぶなしめじ・葉ねぎ	452kcal 27.2g
16	木	和風スパゲッティ 南瓜と豆腐のみそ汁 りんご	粉乳 ★SNOWマンクッキー	豚もも・かつお削り節・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	スパゲッティ・薄力粉・粉糖 大豆油・プレッツェル ミルクチョコレート	たまねぎ・にんじん・キャベツ・れんこん ごまつな・えのきたけ・西洋かぼちゃ こねぎ・りんご	455kcal 21.3g
17	金	冬のあったか汁 菜の花の卵焼き 金柑	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・厚揚げ・麦みそ・まぐろ缶詰 鶏卵・脱脂粉乳・カル鉄牛乳 クリーム	じゃがいも・大豆油・三温糖・ごま さつまいも・無塩バター	大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが 和種なばな・きんかん	444kcal 22.4g
18	土	チャプチェ いわし揚げ オレンジ	牛乳 チョコタルト	鶏卵・豚もも・さつま揚げ・普通牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま チョコタルト	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・バレンシアオレンジ	498kcal 20.4g
20	月	豚汁 オープンオムレツ みかん	粉乳 ★ごまのスティッククッキー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳	さつまいも・じゃがいも・大豆油 薄力粉・ごま・三温糖	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう えのきたけ・ミニトマト・スイートコーン 青ピーマン・温州みかん	470kcal 25.2g
21	火	【お誕生会】 アンパンマンライス インディアンサラダ ミートボールトマトソース サラダ菜 ブロッコリー りんごゼリー 豆腐ともやしのスープ	麦茶 ケーキ	ベーコン・魚肉ソーセージ・鶏もも 木綿豆腐・煮干し	大豆油・かたくり粉・じゃがいも ゼリー・ショートケーキ	にんじん・たまねぎ・ミニトマト のりのつくだ煮・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・サラダ菜・ブロッコリー わかめ・りょくとうもやし・トウモロコシ	
22	水	白身魚のミラノ風 切干大根と高野豆腐の煮物 金柑 ミネストローネスープ	粉乳 ★グラタントースト	まだい・鶏卵・ハルメザンチーズ 油揚げ・高野豆腐・ベーコン 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 ミックスチーズ	薄力粉・パン粉・大豆油・三温糖・ごま じゃがいも・マカロニ・食パン 無塩バター	パセリ・切干しだいごん・にんじん さやいんげん・きんかん・たまねぎ	486kcal 31.9g
23	木	ポークカレー 福神漬け フルーツ和え	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚もも	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・元気ヨーグルト バターケーキ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 西洋かぼちゃ・ブロッコリー・福神漬 バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・りんご バインアップル缶詰	455kcal 12.8g
24	金	鶏のフレック焼き 人参しりしり ピーチゼリー もずくと豆腐のスープ	粉乳 ★ミックスピザ	鶏もも・ハルメザンチーズ・鶏卵 まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ベーコン ミックスチーズ	コーンフレーク・パン粉・三温糖 すりおろしゼリーピーチ ピザクラスト	にんじん・たまねぎ・おきなわもずく トウモロコシ・えのきたけ・青ピーマン	459kcal 31.3g
25	土	中華風スープ かぼちゃ焼売 フルーツゼリー	牛乳 せんべい	豚もも・ベーコン・油揚げ・普通牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 フルーツゼリー	ほんしめじ・ごまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ	452kcal 17.7g
27	月	八宝菜 松風焼き バナナ	粉乳 ★英国風パンブレィディング	豚もも・やりにか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・ごま・食パン りんごジャム・有塩バター	はくさい・キャベツ・にんじん・たまねぎ きくらげ・青ピーマン・たけのこ・あおのり バナナ・バインアップル缶詰	449kcal 25.0g
28	火	天ぷらうどん 野菜の塩昆布和え オレンジ	麦茶 ★みそバター焼きおにぎり ★揚げいりご	エビ・鶏卵・蒸しかまぼこ さつま揚げ・かつお節・麦みそ かつお削り節・煮干し	うどん・薄力粉・パン粉・大豆油・車糖 ごま・ごま油・米・水・有塩バター	こねぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう えのきたけ・ま昆布・ごまつな りょくとうもやし・はくさい・塩昆布 バレンシアオレンジ	447kcal 22.3g
29	水	吉野汁 納豆和え みかん	粉乳 ★お好み焼き	豚もも・厚揚げ・油揚げ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 ベーコン・さくらえび・かつお節	さといも・じゃがいも・大豆油 かたくり粉・三温糖・ごま・ごま油 薄力粉・ながいも	大根・にんじん・こねぎ・たまねぎ・ごまつな りょくとうもやし・温州みかん・キャベツ あおのり	430kcal 29.1g
30	木	きびなごの香味揚げ 菜の花ポテサラ オレンジ さつま芋のレモン煮 里芋とわかめの味噌汁	ヤクルト ★切りっぱなしのチーズクラッカー	きびなご・ボンレスハム・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し ハルメザンチーズ	ごま油・かたくり粉・大豆油 じゃがいも・さつまいも・三温糖・さといも ヤクルト・薄力粉・水	しょうが・和種なばな・きゅうり・にんじん レモン・バレンシアオレンジ・わかめ 葉ねぎ	433kcal 18.2g
31	金	塩焼きそば 大根とくずし豆腐のスープ ピーチゼリー	粉乳 ★チョコメロン棒	豚もも・蒸しかまぼこ・鶏卵・豚ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳	中華めん・ごま油 すりおろしゼリーピーチ 食パン・三温糖・無塩バター・薄力粉 ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・ごまつな・青ピーマン キャベツ・りょくとうもやし・大根・トウモロコシ	486kcal 22.2g

### ＜お知らせ＞

- 7日(火)～七草がゆ～ご飯は、ありません。
- 11日(土)～ひまわり親子クッキング② 冬のあったかみそ汁&餃子作り
- 21日(火)～お誕生会～七草がゆとあわせて、1合持たせてください。

