



令和7年度 1月分献立表



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前 (3歳未満児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5 ／ 月	ごはん ツナカレー マカロニサラダ みかん缶	精白米、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、マカロニ、マヨネーズ	ツナ缶、スキムミルク、ロースハム	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、いちごジャム、ミックスペジタブル、みかん缶	麦茶 菓子	
					麦茶 菓子	
19 ／ 月	ごはん ツナカレー 白菜サラダ フルーツポンチ	精白米、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、コーンフレーク	ツナ缶、スキムミルク、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、いちごジャム、はくさい、みかん缶、パイナップル	コーンフレークミルク	
					麦茶 菓子	
6 ／ 20 火	ごはん ボーク味噌焼き 蓮根サラダ スープ(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米、上白糖、調合油、いりごま、じゃがいも、そうめん、マヨネーズ	豚肉、かつお節、鶏肉、米みそ、牛乳	にんじん、たまねぎ、れんこん、ほうれんそう、コーン缶	牛乳 にゅうめん	
					麦茶 菓子	
7 ／ 21 水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(油揚げ かぶ かぶの葉)	精白米、上白糖、すりごま、さつまいも、調合油、いりごま	鶏肉、油揚げ、米みそ、牛乳	だいこん、ほうれんそう、にんじん、かぶ、かぶの葉	牛乳 大学芋	
					麦茶 菓子	
8 ／ 22 木	ごはん 白身魚のフライ 花野菜サラダ スープ(えのき 玉ねぎ 人参)	精白米、薄力粉、パン粉、調合油、上白糖、片栗粉	たら、卵、牛乳、ツナ缶、スキムミルク	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、あおのり	牛乳 お好み焼き	
					麦茶 菓子	
9 ／ 23 金	ごはん 鶏ひき肉焼き 切り干しサラダ すまし汁(わかめ えのき)	精白米、パン粉、調合油、上白糖、ごま油、白玉粉、薄力粉	鶏ひき肉、スキムミルク、あずき、米みそ、豆腐(9日)、ヨーグルト(23日)	にんじん、たまねぎ、切干しいんこん、ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	9日：麦茶 おしるこ (未満児：せんべい・幼児：団子) 23日：麦茶 ヨーグルト 菓子	
					麦茶 菓子	
10 ／ 24 土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 果物	スパゲティ、調合油	豚ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、果物	牛乳 菓子	
					牛乳 菓子	
26 月	かきたまうどん ひじきの白和え ヨーグルト	干しうどん、すりごま、上白糖、薄力粉、有塩バター、調合油	油揚げ、豆腐、卵、ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しひじき、こまつな	牛乳 ドーナツ	
					麦茶 菓子	
13 ／ 27 火	ごはん ぎせい豆腐 キャベツのごま和え 味噌汁(小松菜 玉ねぎ)	精白米、上白糖、調合油、すりごま、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター	ツナ缶(13日)、卵、豆腐、米みそ、牛乳、豚ひき肉(27日)	にんじん、さやいんげん、しいたけ、キャベツ、こまつな、たまねぎ	牛乳 いもち	
					麦茶 菓子	
14 ／ 28 水	ごはん ホワイトシチュー 大根とツナのサラダ 果物	精白米、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、マカロニ、上白糖	豚肉、スキムミルク、牛乳、ツナ缶、きな粉	にんじん、たまねぎ、だいこん、果物	牛乳 マカロニあべかわ	
					麦茶 菓子	
15 ／ 29 木	ごはん けんちん揚げ かぶと人参の甘酢漬 味噌汁(油揚げ キャベツ)	精白米、上白糖、かたくり粉、調合油、ホットケーキミックス、有塩バター	木綿豆腐、油揚げ、米みそ、鶏ひき肉、牛乳	にんじん、かぶ、かぶの葉、キャベツ	牛乳 ココアケーキ	
					麦茶 菓子	
16 ／ 30 金	パン 鶏挽肉とじゃがいもの卵焼き 青菜とりのりのサラダ 野菜スープ(豆腐 玉ねぎ)	コッペパン、じゃがいも、調合油、精白米、上白糖	卵、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょうくとうもやし、焼きのり、干しひじき	麦茶 ひじきおにぎり	
					麦茶 菓子	
17 ／ 31 土	あんかけうどん ヨーグルト 果物	干しうどん、調合油、上白糖、かたくり粉	豚もも肉、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、果物	牛乳 菓子	
					牛乳 菓子	
お正月	ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁 (わかめ えのき 焼き麩)	精白米、パン粉、いりごま、調合油、上白糖、釜焼きか	鶏ひき肉、卵、スキムミルク、米みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、かぶ、かぶの葉、しょうが	麦茶 七草ごはん	
					麦茶 菓子	
誕生会	ごはん 和風あんかけハンバーグ 白菜サラダ すまし汁(玉ねぎ わかめ)	精白米、かたくり粉、調合油、上白糖、薄力粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、豆乳、乳酸菌飲料	にんじん、たまねぎ、はくさい、カットわかめ、バナナ	乳酸菌飲料 豆乳バナナケーキ	
					麦茶 菓子	
・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 ・納入の兼合いで冷凍食材を使用する場合があります。			エネルギー	たんぱく質		
			3歳未満児	440kcal(463kcal)	16.4g(15.1～23.2g)	
			3歳以上児	551kcal(562kcal)	20.9g(18.7～28.7g)	

※()は目標量です。