



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、パインアップル	コーンフレークミルク	
					麦茶 菓子	
6 火	ごはん ポーク味噌焼き 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 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 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 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、切干だいこん、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 土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 果物	スパゲッティ、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 火	ごはん きせい豆腐 キヤベツのごま和え 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、キヤベツ、こまつな、たまねぎ	牛乳 いももち	
					麦茶 菓子	
14 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 木	ごはん けんちん揚げ かぶと人参の甘酢漬け 味噌汁(油揚げ キヤベツ)	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、キヤベツ	牛乳 ココアケーキ	
					麦茶 菓子	
16 金	パン 鶏挽肉とじゃがいもの卵焼き 青菜とのりのサラダ 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、りょくどうもやし、焼きのり、干しひじき	麦茶 ひじきおにぎり	
					麦茶 菓子	
17 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、釜焼きふ	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。