



1月 献立表



2025年

日	曜	午前	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	(その他の食品)	未満児	以上児
4	土	土	飲み物 お菓子 カレーライス わかめの春雨サラダ みかん缶	牛乳 マカロニきな粉	豚こま切れ肉 調製豆乳・牛乳 きな粉	お菓子・米 じゃがいも・油 小麦粉・春雨 マヨドレ・マカロニ 砂糖	にんじん・たまねぎ カットわかめ ホールコーン・みかん缶	飲み物・カレー粉 水・コンソメ ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 589 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.2
6	月	月	飲み物 お菓子 ごはん 鶏肉のカレー焼き 炒め紅白なます みそ汁(かぼちゃ・ほうれん草) りんご	牛乳 豆乳 ブラマンジェ お菓子	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳 ゼラチン 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉 油・しらたき・砂糖 いちごジャム	大根・にんじん れんこん・さやいんげん かぼちゃ・ほうれん草 りんご	飲み物・食塩 カレー粉・だし汁 みりん・酢・しょうゆ 水	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.4
7	火	火	飲み物 お菓子 ミートソーススパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ(白菜・しめじ) みかん	牛乳 七草がゆ風	豚ひき肉・ツナ缶 牛乳・鶏もも肉	お菓子・スパゲティ 油・小麦粉 マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ ブロッコリー ホールコーン・はくさい ぶなしめじ・みかん 大根・かぶ・こまつな	飲み物・水 ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう・コンソメ だし汁・しょうゆ	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.2
8	水	水	飲み物 お菓子 ごはん 豆腐チャンプルー ほうれん草のナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 バナナ蒸しパン	木綿豆腐 豚こま切れ肉 かつお削り節・みそ 牛乳・調製豆乳	お菓子・米 かたくり粉・油 ごま油・じゃがいも 小麦粉・砂糖	ピーマン・にんじん たまねぎ・ほうれん草 きゅうり・カットわかめ バナナ	飲み物 しょうがチューブ 酒・食塩 鶏ガラスープの素 しょうゆ・水・だし汁・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 0.9	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1
9	木	木	飲み物 お菓子 にんじんごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ みそ汁(さつまいも・ねぎ) ヨーグルト	牛乳 きな粉クッキー	豚こま切れ肉・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 きな粉・調製豆乳	お菓子・米・小麦粉 油・さつまいも 砂糖	にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーン ねぎ	飲み物・酒・しょうゆ 食塩・みりん しょうがチューブ 酢・こしょう・だし汁	エネルギー(kcal) 547 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.4	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 1.7
10	金	金	飲み物 お菓子 ごはん さわらのみぞれ煮 胡麻味噌きんぴら すまし汁(豆腐・玉ねぎ) みかん	乳酸飲料 じゃがいももち	さわら・みそ 絹ごし豆腐 ジオアムスカット	お菓子・米・小麦粉 砂糖・油・白ごま じゃがいも・マヨドレ かたくり粉	大根・ごぼう・にんじん さやいんげん・たまねぎ みかん	飲み物・だし汁 しょうゆ 糸こんにゃく・酒 食塩	エネルギー(kcal) 394 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 8.7 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 9.9 食塩相当量(g) 1.4
11	土	土	飲み物 お菓子 ピピンパ丼 トマトときゅうりのピクルス 春雨スープ(キャベツ) バナナ	牛乳 セサミケーキ	豚ひき肉・みそ 牛乳・調製豆乳	お菓子・米・ごま油 砂糖・春雨 ホットケーキミックス すり白ごま・油	にんじん・もやし こまつな・トマト・きゅうり キャベツ・バナナ	飲み物・しょうゆ にんにくチューブ 食塩 鶏ガラスープの素 水・酢・コンソメ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 13.9 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 1.3
14	火	火	飲み物 お菓子 三色そぼろ丼 ジャーマンポテト みそ汁(麩・にんじん) りんご	牛乳 おやつ焼きそば	鶏ひき肉 皮なしウインナー みそ・牛乳 豚こま切れ肉	お菓子・米・砂糖 じゃがいも・油・麩 蒸し中華めん	ホールコーン ほうれん草・たまねぎ にんじん・りんご キャベツ・もやし	飲み物・しょうゆ 食塩・こしょう コンソメ・パセリ粉 だし汁・中濃ソース	エネルギー(kcal) 425 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 12 食塩相当量(g) 1.7	エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2
15	水	水	飲み物 お菓子 ごはん たらのパン焼き 野菜ソテー(豚肉) みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 かぼちゃのハウンドケーキ	たら・豚こま切れ肉 高野豆腐・みそ 牛乳・調製豆乳	お菓子・米 マヨドレ・パン粉・油 ごま油・砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん ピーマン・たまねぎ バナナ・かぼちゃ	飲み物・食塩 こしょう 鶏ガラスープの素 しょうゆ・だし汁	エネルギー(kcal) 537 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.3
16	木	木	飲み物 お菓子 ロールパン ほうれん草のグラタン 切干大根のナムル 野菜スープ(じゃが芋・コーン) ヨーグルト	牛乳 しらすチャーハン	鶏もも肉・調製豆乳 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 しらす干し	お菓子 ロールパン マカロニ・油 小麦粉・パン粉 ごま油・砂糖・じゃがいも・米	たまねぎ・ほうれん草 切干しいんげん・きゅうり にんじん・ホールコーン ねぎ	飲み物・食塩 コンソメ・酢 しょうゆ・水・こしょう	エネルギー(kcal) 526 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.8	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.1
17	金	金	飲み物 お菓子 ごはん ポークビーンズ キャベツのおかか和え 野菜スープ(チンゲン菜・玉ねぎ) バナナ	牛乳 お豆腐パン	大豆水煮 豚こま切れ肉 かつお削り節 牛乳・絹ごし豆腐	お菓子・米・油 砂糖 ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん・たまねぎ キャベツ・チンゲンサイ バナナ	飲み物・水 ケチャップ・食塩 こしょう・しょうゆ コンソメ	エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 529 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 12.6 食塩相当量(g) 1.4
21	火	火	飲み物 お菓子 ミートソーススパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ(白菜・しめじ) みかん	牛乳 青のりおにぎり	豚ひき肉・ツナ缶 牛乳	お菓子・スパゲティ 油・小麦粉 マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ ブロッコリー ホールコーン・はくさい ぶなしめじ・みかん あおのり	飲み物・水 ケチャップ 中濃ソース・食塩 こしょう・コンソメ だし汁・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) 474 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.8	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 2
27	月	月	飲み物 お菓子 ごはん キャベツのメンチカツ さつまいもの胡麻和え みそ汁(豆腐・なめこ) みかん	牛乳 にんじんマフィン	豚ひき肉 調製豆乳 絹ごし豆腐・みそ 牛乳	お菓子・米・パン粉 小麦粉・油 さつまいも・白ごま 砂糖 ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん さやいんげん・なめこ みかん	飲み物・食塩 こしょう・水・しょうゆ だし汁	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 1.5

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

