



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	飲み物 せんべい	カレーライス わかめの春雨サラダ みかん缶	牛乳 米粉きな粉パンケーキ	豚こま切れ肉 調製豆乳・牛乳 きな粉	せんべい・米 じゃがいも・油 上新粉・春雨 マヨドレ・米粉 砂糖・黒砂糖	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・水 コンソメ・ケチャップ 中濃ソース・食塩 カレー粉・こしょう ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 542 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.3
6	月	飲み物 せんべい	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 せんべい	鶏もも肉・油揚げ みそ・牛乳 ゼラチン 調製豆乳	せんべい・米 上新粉・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) 455 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.6
7	火	飲み物 せんべい	ミートドリア 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	せんべい・米・油 上新粉・マヨドレ	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) 507 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 2.1	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.3
8	水	飲み物 せんべい	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 米粉バナナ蒸しパン	木綿豆腐 豚こま切れ肉 かつお削り節・みそ 牛乳・調製豆乳	せんべい・米 かたくり粉・油 ごま油・じゃがいも 米粉・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) 497 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.2
9	木	飲み物 せんべい	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) りんご	牛乳 米粉きな粉クッキー	豚こま切れ肉・みそ 牛乳・きな粉 調製豆乳	せんべい・米 上新粉・油 さつまいも・米粉 砂糖	にんじん・キャベツ きゅうり・ホールコーン ねぎ・りんご	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) 499 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.4	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 23 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.7
10	金	飲み物 せんべい	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 ジョアマスカット	せんべい・米 上新粉・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) 385 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 8 食塩相当量(g) 1.3	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	飲み物 せんべい	ビビンバ丼 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 米粉セサミケーキ	豚ひき肉・みそ 牛乳・調製豆乳	せんべい・米 ごま油・砂糖・春雨 油・米粉 かたくり粉 すり白ごま	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・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 14.3 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.3	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.4
14	火	飲み物 せんべい	三色そぼろ丼 ジャーマンポテト みそ汁(切干大根・人参) りんご	牛乳 焼きそば風ビーフン	鶏ひき肉 皮なしウインナー みそ・牛乳 豚こま切れ肉	せんべい・米・砂糖 じゃがいも・油 ビーフン	ホールコーン ほうれん草・たまねぎ 切干しだいこん 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) 410 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 11.8 食塩相当量(g) 1.4	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.7
15	水	飲み物 せんべい	ごはん たらのおーらソース焼き 野菜ソテー みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) バナナ	牛乳 米粉かぼちゃパウンドケーキ	たら・豚こま切れ肉 高野豆腐・みそ 牛乳・調製豆乳	せんべい・米 マヨドレ・油・ごま油 砂糖・米粉 かたくり粉	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・ケチャップ 鶏ガラスープの素 しょうゆ・だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.3
16	木	飲み物 せんべい	ほうれん草のリゾット風 切干大根のナムル 野菜スープ(じゃが芋・コーン) みかん	牛乳 しらすチャーハン	鶏もも肉・調製豆乳 牛乳・しらす干し	せんべい・米・油 米粉・ごま油・砂糖 じゃがいも	たまねぎ・ほうれん草 切干しだいこん・きゅうり にんじん・ホールコーン みかん・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) 494 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.3	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.5
17	金	飲み物 せんべい	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 米粉お豆腐パン	大豆水煮 豚こま切れ肉 かつお削り節 牛乳・絹ごし豆腐	せんべい・米・油 砂糖・米粉 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 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 463 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 12 食塩相当量(g) 1.1	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.4
21	火	飲み物 せんべい	ミートドリア 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	せんべい・米・油 上新粉・マヨドレ	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) 491 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.9	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 16 食塩相当量(g) 2.1
27	月	飲み物 せんべい	ごはん キャベツ入り肉団子 さつまいもの胡麻和え みそ汁(豆腐・なめこ) みかん	牛乳 米粉キャロットケーキ	豚ひき肉 調製豆乳 絹ごし豆腐・みそ 牛乳	せんべい・米 かたくり粉・油 さつまいも・白ごま 砂糖・米粉	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・しょうゆ だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 541 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 1.2	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 1.6

・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。

