

# 1月献立表

令和7年 1月

[未満児]

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	6(月)	7(火)	8(水)	
9時				牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	
				炭酸せんべい 炭酸せんべい	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	コーンフレーク コーンフレーク		
昼食	★ お正月休み ★	★ お正月休み ★	★ お正月休み ★	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウインナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油	カレーライス 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレールウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 千草焼き 鶏卵 しばえび 生しいたけ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 車糖	麦ご飯 米 米粒麦 白身魚の香草焼き すけとうだら 清酒 食塩 こしょう パン粉 パルメザンチーズ オリーブ油 にんにくおろし バジル	
				コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 食塩	生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ 和風ドレッシング	肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん	竹輪とほうれん草のソテー ほうれんそう スイートコーン 生竹輪 調合油 食塩 こしょう	
				カップゼリー ゼリー	桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ	フルーツ ..
3時				牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
				せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖	七草かゆ 米 ナナクサ 食塩	焼き立てパン(胡麻) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ごま	
成分値	<一日合計> エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	466 kcal 16.7 g 17.1 g 1.4 g 295 mg	580 kcal 22.0 g 20.7 g 1.8 g 375 mg	424 kcal 11.2 g 17.8 g 1.6 g 180 mg	475 kcal 12.3 g 19.3 g 0.9 g 270 mg	
	9(木)	10(金)	11(土)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	じゃこ しらす干し	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	★ 祝 日 ★	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	スナックパン スナックパン	
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	★ 祝 日 ★	フランスパン フランスパン .	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ	麦ご飯 米 米粒麦	
	豆腐の中華煮 ごま油 にんにくおろし 豚もも はくさい 乾しいたけ 木綿豆腐 かたくり粉 チンゲンサイ うずら卵水煮缶詰 むきえび 食塩 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ	竹輪の磯辺揚げ 生竹輪 プレミックス粉 あおのり 調合油	コンソメスープ・ はくさい 皮つきウインナー ぶなしめじ コンソメ 食塩	フランスパン .	ミネストローネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト缶詰 マカロニ・スパゲッティ セロリー にんにくおろし 食塩 こしょう コンソメ オリーブ油 パセリ	鮭の南部焼き しろさけ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 黒ごま	ミートボールの甘酢あんかけ 豚ひき肉 食塩 清酒 かたくり粉 たまねぎ しょうが 調合油 にんじん たまねぎ 黄ピーマン 青ピーマン ケチャップ 穀物酢 清酒 ごま油 車糖 水 かたくり粉 水	
	いんげんのゴマドレ和え さやいんげん にんじん 胡麻ドレッシング ぶなしめじ	中華風和え物 りよくとろもやし ささ身 きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん	カップゼリー ゼリー	フランスパン .	ブロッコリーのサラダ ブロッコリー まぐろ缶詰 スイートコーン フレッシュレタス 食塩 こしょう	卵の花煮 おから にんじん 生しいたけ さやいんげん 油揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 車糖 混合だし	白菜の海苔和え はくさい もみのり こいくちしょうゆ 車糖	
	すまし汁・ 焼き抜きかまぼこ えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	みそ汁・ 大根 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし		フルーツ ..	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	卵豆腐のすまし汁 たまご豆腐 ぶなしめじ 切りみつば うすくちしょうゆ 食塩 混合だし		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳		麦茶 麦茶	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	
	オレンジ色のチーズ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 車糖 トマトジュース 調合油 ピザチーズ 水	りんごきんとん さつまいも りんご 車糖 くるまめ リッツクラッカー	パームケーキ パームケーキ キャンデーチーズ キャンデーチーズ		揚げ玉おにぎり(おやつ) 米 葉ねぎ 天かす めんつゆ きずり	おしるこ こしあん 水 白玉粉 食塩	麩のラスク おつゆ麩 マーガリン 車糖	
成分値	<一日合計> エネルギー : 486 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 23.9 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 377 mg	603 kcal 16.2 g 18.6 g 1.1 g 287 mg	504 kcal 16.5 g 17.4 g 1.1 g 293 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	439 kcal 11.4 g 16.5 g 1.9 g 206 mg	431 kcal 9.4 g 22.9 g 1.6 g 194 mg	557 kcal 22.8 g 18.2 g 1.5 g 267 mg	

\*都合により献立を変更することがあります。

1月献立表

令和7年 1月

[未満児]

	17(金)	18(土)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	スティック人参 にんじん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやついりこ(朝) かえりちりめん	コーンフレーク コーンフレーク		じゃこ しらす干し	キャンデーチーズ キャンデーチーズ
昼食	★ 誕生会 ★ . わかめご飯 米 米粒麦 カットわかめ 食塩	きつねうどん うどん 天かす 油揚げ カットわかめ 葉ねぎ こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 混合だし	ドライカレー 米 米粒麦 あいびぎ たまねぎ にんじん スイートコーン だいず カレールー ウスターソース こしょう なたね油 干しぶどう グリーンピース	麦ご飯 米 米粒麦 豚と麩のすき焼き風煮 豚もも 焼き豆腐 しらたき 根深ねぎ しゅんぎく たまねぎ はくさい えのきたけ なると おつゆ麩 こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のコーンフレーク焼き 鶏むね こいくちしょうゆ にんにくおろし しょうが コーンフレーク マヨネーズ キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	麦ご飯 米 米粒麦 さばの塩こうじ焼き まさば 塩麹 高野豆腐のふくめ煮 高野豆腐 にんじん 生しいたけ グリーンピース こいくちしょうゆ 車糖	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン
	チキンカツ 鶏むね 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー 花かつお こいくちしょうゆ 車糖 にんじん	レタスと卵のスープ 鶏卵 レタス ぶなしめじ ベーコン コンソメ	切干し大根の酢の物 切干しだいこん ほしひじき しらす干し きゅうり にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま	かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	五目豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにやく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし 料理酒
	マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ ロースハム きゅうり スイートコーン マヨネーズ	カップゼリー ゼリー	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト	みそ汁・ ぶなしめじ カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし		フルーツ ..	さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし
	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ						
	フルーツ ..						
	3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
マドレーヌ マーガリン 鶏卵 車糖 薄力粉 ベーキングパウダー バニラオイル レモン		ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	パイゼリー りんご バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト	ホットサンド 食パン ロースハム スライスチーズ マヨネーズ	じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも 食塩 ピザチーズ パセリ	きなこ団子 白玉粉 車糖 きな粉 食塩	ココナッツクッキー マーガリン 和三盆糖 鶏卵 アーモンド ベーキングパウダー バニラオイル ココナッツパウダー こむぎ
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 622 kcal 脂 質 : 25.5 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 280 mg	430 kcal 18.0 g 16.7 g 1.4 g 335 mg	641 kcal 23.9 g 22.5 g 1.7 g 349 mg	518 kcal 17.9 g 23.4 g 2.0 g 398 mg	461 kcal 15.9 g 23.3 g 1.7 g 262 mg	506 kcal 16.8 g 24.3 g 1.5 g 339 mg	626 kcal 29.1 g 26.8 g 1.6 g 353 mg
	25(土)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	スティック人参 にんじん	スナックパン スナックパン	バナナ バナナ	
昼食	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こういか むきえび	ロールパン ロールパン 肉団子のスープ煮 はくさい にんじん たまねぎ かぶ だし こいくちしょうゆ 豚ひき肉 たまねぎ、練りこみ 食塩 こしょう 鶏卵 かたくり粉	麦ご飯 米 米粒麦 加イの煮つけ まがれい こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーマレード	麦ご飯 米 米粒麦 ジャーマンオムレツ 鶏卵 じゃがいも 皮つきウインナー ブロッコリー ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 たまねぎ	★ 節分 ★ . サラダ巻き 米 鶏卵 かに風味かまぼこ きゅうり きずのり こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 車糖 食塩 まぐろ缶詰 マヨネーズ サニーレタス	
	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ	スパゲッティサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ きゅうり スイートコーン ロースハム マヨネーズ	豚汁 豚もも 大根 板こんにやく 油揚げ ごぼう 葉ねぎ 淡色辛みそ にんじん 混合だし	切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとうもやし かに風味かまぼこ 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	いわしの豆腐バーグ いわしのすり身 葉ねぎ しょうが 鶏卵 パン粉 ソフト豆腐	
	カップゼリー ゼリー	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	フルーツ ..	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	すまし汁・ おつゆ麩 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	プチゼリー ゼリー
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
	せんべい しょうゆせんべい	おにぎり(なめたけ)おやつ 米 えのきたけ きずのり 葉ねぎ	アメリカドック ウイニー 薄力粉 鶏卵 車糖 なたね油 普通牛乳 ベーキングパウダー	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	おやつ餃子(りんご) ぎょうざの皮 りんご 車糖 レモン 調合油	焼き芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 490 kcal 脂 質 : 17.6 g たんぱく質 : 15.3 g 塩 分 : 2.9 g カルシウム : 342 mg	453 kcal 15.9 g 18.8 g 1.4 g 253 mg	528 kcal 17.5 g 23.6 g 1.5 g 332 mg	469 kcal 15.5 g 20.6 g 1.6 g 248 mg	575 kcal 21.2 g 20.9 g 1.7 g 352 mg	556 kcal 18.1 g 21.5 g 2.4 g 349 mg	

\*都合により献立を変更することがあります。