



令和7年1月 献立表



日 曜	2025 朝食	あか	黄	みどり	給与栄養量	アレルギー	おやつ
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		午前 午後
6 月	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	豚ひき肉 ハム	米 油 砂糖 はる さめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン パセリ粉	262 kcal 8.5 g 7.0 g 42.6 g 0.4 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶 クッキー
7 火	七草風ごはん ぶりの照り焼き さといもにんじんの煮物 みそ汁(生揚げ・えのぎ)	ぶり 生揚げ 米 みそ(淡色辛みそ)	米 ごま油 白いいり ごま さといも 砂糖	だいこん かぶ ほ うれんそう しょう が にんじん えの ぎたけ	281 kcal 12.4 g 8.9 g 40.2 g 1.3 g	りんご 豚肉 大豆	牛乳 おにぎり
8 水	食パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 ベーコ ン	食パン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがい も	こまつな にんじん クリームコーン	236 kcal 13.5 g 9.4 g 27.5 g 1.2 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶 フルーチェ
9 木	ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油	たまねぎ しょうが ひじき にんじん はくさい かぼちゃ バナナ	283 kcal 11.3 g 6.0 g 47.8 g 0.9 g	小麦 バナナ りんご 鶏肉 大豆	麦茶 サブレ
10 金	ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら) マスカットゼリー	豚肉(もも) 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 砂糖 油 白い りごま マスカット ゼリー	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベ ツ もやし だいこ ん にら	272 kcal 11.0 g 5.7 g 45.3 g 1.1 g	小麦 豚肉 大 豆 ごま	麦茶 ビスケット
14 火	肉みそスパゲティ キャベツとちくわのマヨ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 竹 輪 ベーコン	スパゲティ 油 砂 糖 片栗粉 マヨ ネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ	251 kcal 10.8 g 9.5 g 33.7 g 1.0 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大 豆	麦茶 ゼリー
15 水	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛み そ)	米 じゃがいも 砂 糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だ いこん はくさい みかん缶	292 kcal 11.3 g 6.7 g 50.2 g 1.0 g	小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 せんべい
16 木	ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	さば ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油 さつ まいも マスカット ゼリー	ねぎりうめ にんじん ねぎ	280 kcal 11.0 g 6.4 g 46.6 g 1.3 g	さば 鶏肉 豚肉 ごま セラチン	麦茶 ピザトースト
17 金	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	鶏ひき肉 木綿豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 白いいり ごま 砂糖	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ りんご	250 kcal 10.0 g 4.6 g 43.4 g 0.9 g	小麦 りんご 鶏肉 大豆 ご ま	麦茶 クッキー
20 月	ドライカレー 春雨サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	豚ひき肉 ハム	米 油 砂糖 はる さめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー コーン パセリ粉	262 kcal 8.5 g 7.0 g 42.6 g 0.4 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶 マカロニ きなこ
21 火	ごはん 鶏のおろし煮 チンゲン菜のゆかり和え みそ汁(さといも・もやし) バナナ	牛鶏もも肉 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さといも 油	しょうが だいこん チンゲンサイ にん じん もやし バナ ナ	235 kcal 10.6 g 2.3 g 45.0 g 1.1 g	小麦 バナナ 鶏肉 大豆	牛乳 ホットケーキ



令和7年1月 献立表



日曜	2025 朝食	あか	黄	みどり	給与栄養量	アレルギー	おやつ	
		体をつくる	カラ体温のもとにな		エネルギーたんぱく質		午前	
22	水	食パン 鶏もものマヨ焼き こまつなのツナサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ベーコン	食パン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん クリームコーン	236 kcal 13.5 g 9.4 g 27.5 g 1.2 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶 おやき
23	木	ごはん 豚のさっぱり炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ しょうが ひじき にんじん はくさい かぼちゃ バナナ	283 kcal 11.3 g 6.0 g 47.8 g 0.9 g	小麦 バナナ りんご 鶏肉 大豆	麦茶 サブレ
24	金	ごはん 肉豆腐 キャベツともやしのごま和え みそ汁(だいこん・にら) マスカットゼリー	豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 白いり ごま マスカットゼリー	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし だいこん にら	272 kcal 11.0 g 5.7 g 45.3 g 1.1 g	小麦 豚肉 大豆 ごま	麦茶 せんべい
27	月	ごはん たらの竜田揚げ ブロッコリーとにんじんのナムル みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 ごま油 白いり ごま	しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ ごぼう	231 kcal 10.2 g 4.6 g 38.5 g 1.0 g	小麦 ごま	麦茶 クッキー
28	火	肉みそスパゲティ キャベツとちくわのマヨ和え コンソメスープ(かぶ・ベーコン)	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 竹輪 ベーコン	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ かぶ	251 kcal 10.8 g 9.5 g 33.7 g 1.0 g	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 おにぎり
29	水	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(だいこん・はくさい) ミカン缶	豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン だい こん はくさい みかん缶	292 kcal 11.3 g 6.7 g 50.2 g 1.0 g	小麦 りんご 豚肉 大豆	麦茶 フルーチェ
30	木	ごはん さばの梅煮 にんじんのツナ炒め みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	さば ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつ まいも マスカット ゼリー	ねりうめ にんじん ねぎ	280 kcal 11.0 g 6.4 g 46.6 g 1.3 g	さば 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン	麦茶 サブレ
31	金	彩りごはん タンドリーチキン キャベツのベーコンソテー コロコロスープ(じゃがいも・だいこん)	鶏もも肉 ヨーグル ト(無糖) ベーコン	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ だいこん パセリ粉	238 kcal 10.5 g 6.1 g 38.3 g 0.8 g	小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	麦茶 ビスケット

給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	258 kcal	19.0 g	6.1 g	41.9 g	1.0 g

給食MEMO

2025年。あけましておめでとうございます。

寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月7日の昼食では"七草風ごはん"を提供予定です。本来の"七草がゆ"には、無病息災を願う想いが込められていると言えます。また、少し遅いですが、17日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができるようになります。

今月は食育テーマである「だいこん」をいつもより少し多めに取り入れています。汁物や和え物に入っていたり、切干大根やおろし大根など、姿を変えた大根も取り入れているので、ぜひ探してみてください。「今日はなにかな〜」の楽しみの材料になることを願います。

今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

