

令和7年 1月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
4 土 18	ご飯	鮭のごま焼き	肉じゃが		玉葱とわかめの味噌汁	しらすトースト	
	米	鮭 しょう油 みりん 酒 ごま	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 いんげん 素精糖 しょう油 みりん なたね油		玉葱 わかめ 油揚げ 味噌 煮干しだし	食パン しらす 青のり チーズ (果物 ヨーグルト)	
6 月 20	ご飯	鶏肉のマーメイド焼き	切干大根の煮物	なたね和え	かぼちゃの味噌汁	★くるくるクッキー	
	米	鶏肉 マーメイド しょう油 みりん 酒	切干しだいこん 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	ほうれん草 キャベツ 卵 なたね油 かつお昆布だし しょう油	かぼちゃ 玉葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP グラニュー糖 卵 バター ココア (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
7 火 21	ご飯	回鍋肉	蒸し鶏のナムル		わかめスープ	7日 七草粥	
	米	豚肉 酒 青ピーマン 人参 キャベツ にんにく 生姜 味噌 しょう油 素精糖 なたね油	ささみ 酒 もやし 人参 豆腐 素精糖 酢 塩 しょう油 ごま油		わかめ 長葱 ごま かつお昆布だし 塩 しょう油	米 七草 かつお昆布だし 塩 (果物 牛乳) 21日 ★菜飯おにぎり 米 かぶの葉 ごま かつお節 酒 素精糖 しょう油 なたね油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
8 水 22	チキンきのこカレー		りんごのポテトサラダ		青菜と豆腐のスープ	スコーン ジャム添え	
	米	鶏肉 玉葱 椎茸 しめじ 舞茸 生姜 にんにく 塩 カレー粉 薄力粉 なたね油 ケチャップ 中濃ソース	りんご じゃが芋 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 マヨネーズ 塩		豆腐 青梗菜 豚ひき肉 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 BP バター グラニュー糖 牛乳 ジャム (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
9 木 23	野菜タンメン		大豆とじゃこの炒り煮		ブロッコリーの磯辺和え	キャロットライス	
	中華めん	鳥がらだし 豚がらだし 生姜 にんにく 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 青梗菜 塩	大豆 じゃこ しょう油 みりん 素精糖 なたね油		ブロッコリー 干しのり しょう油 かつお昆布だし	米 塩 人参 玉葱 豚ひき肉 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
10 金 24	+	豚肉の葱塩炒め	こぶき芋	ほうれん草の白和え	白菜と油揚げの味噌汁	ココアドーナツ	
	米	豚肉 長葱 にんにく 塩 なたね油 しょう油	じゃが芋 塩 青のり	ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 味噌 素精糖 練りごま	白菜 油揚げ 味噌 煮干しだし	薄力粉 BP ココア グラニュー糖 牛乳 バター 卵 なたね油 粉糖 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
11 土 25	じゃこ炒飯		きゃべつとコーンのサラダ		じゃが芋と玉葱の味噌汁	焼きおにぎり	
	米	じゃこ 長葱 人参 青ピーマン 椎茸 塩 しょう油 ごま油	キャベツ 人参 コーン 胡瓜 ツナ 酢 塩 なたね油		じゃが芋 玉葱 味噌 煮干しだし	米 しょう油 ごま かつお節 (果物 牛乳)	
27 月	ご飯	根菜つくね	小松菜のおかか和え		椎茸と三つ葉のすまし汁	揚げぎょうざ	
	米	豚ひき肉 豆腐 長葱 ごぼう れんこん パン粉 塩 素精糖 しょう油 酒 片栗粉	小松菜 キャベツ 人参 もやし かつお昆布だし しょう油 かつお節		椎茸 玉葱 三つ葉 かつお昆布だし 塩 しょう油	ぎょうざの皮 豚ひき肉 にかぶ しょう油 酒 塩 ごま油 なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
14 火 28	ご飯	ぶり大根	茄子の味噌炒め	白菜とツナの和え物	ニラと卵の味噌汁	フルーツきんとん	
	米	ぶり 大根 生姜 しょう油 みりん 素精糖 酒	茄子 人参 青ピーマン なたね油 味噌 素精糖 酒	白菜 ツナ ごま 素精糖 しょう油	ニラ 玉葱 卵 味噌 煮干しだし	さつま芋 りんご 素精糖 パイン缶 もも缶 (クラッカー 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
15 水 29	フランスパン	クリームシチュー		15日 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	28日 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	そぼろおにぎり	
	バケツ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ パセリ 薄力粉 バター 牛乳 塩 なたね油	ブロッコリー カリフラワー ささみ 人参 キャベツ 胡瓜 酢 なたね油 塩 素精糖		ブロッコリー カリフラワー ハム 人参 キャベツ 胡瓜 酢 なたね油 塩 素精糖	米 豚ひき肉 生姜 しょう油 素精糖 みりん (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
16 木 30	彩華丼		星芋の胡麻マヨ和え		大根と厚揚げの味噌汁	★カレートースト	
	米	豚肉 もやし キャベツ 人参 白菜 干し椎茸 ニラ しょう油 塩 なたね油 片栗粉	星芋 ほうれん草 人参 こんにゃく ごま マヨネーズ 素精糖 しょう油		大根 厚揚げ あさつき 味噌 煮干しだし	食パン 豚ひき肉 玉葱 じゃが芋 人参 カレー粉 ウスターソース ケチャップ 片栗粉 バター 塩 チーズ (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
17 金 31	ご飯	鱈の唐揚げ	ひじきの煮物	かぶと胡瓜のごま酢和え	けんちん汁	やきそば	
	米	鱈 酒 生姜 にんにく しょう油 片栗粉 なたね油	干ひじき 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	かぶ 胡瓜 ごま 酢 素精糖 しょう油 塩	星芋 大根 ごぼう 豆腐 人参 長葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	蒸し中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ なたね油 塩 中濃ソース しょう油 青のり かつお節 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 *16日は誕生会です。
 ☆は新メニューです。
 今月の果物予定:りんご みかん 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	579Kcal	23.9g	22.2g	289mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	259mg