

2025年1月献立表

3	曜日	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量
6	月	ご飯 番茶 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ	米(強化米) / 砂糖 / かたくり粉 / 油 / マカロニ・スパゲッティ / 三温糖	厚揚げ / 豚ひき肉 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳 / きな粉	えのきたけ / にんじん / 玉葱 / グリンピース	608
7	火	ご飯 番茶 鶏肉のケチャップからめ 温野菜 味噌汁	お茶 七草粥	米(強化米) / かたくり粉 / 油 / マヨネーズ	鶏肉 / 卵 / 絹ごし豆腐 / かつお節 / みそ	トマトケチャップ / ウスターソース / キャベツ / にんじん / 玉葱 / えのきたけ / ねぎ	595
8	水	ご飯 番茶 魚のみそ照り焼き かぼちゃサラダ すまし汁	牛乳 ジャムサンド	米(強化米) / 砂糖 / マヨネーズ / 食パン	鮭 / 米みそ(淡色辛みそ) / 蒸しかまぼこ / 牛乳	しょうが / かぼちゃ / にんじん / きゅうり / しめじ / 玉葱 / ねぎ / いちごジャム(低糖度)	602
9	木	ご飯 番茶 納豆とコーンの天ぷら 温野菜 すまし汁	牛乳 コーンフレーク	米(強化米) / コーンスターチ / 小麦粉 / マヨネーズ / 油 / コーンフレーク	納豆 / ちくわ / 卵 / 木綿豆腐 / わかめ / 牛乳	コーン缶 / パセリ / ブロッコリー / にんじん / えのきたけ	627
10	金	ご飯 番茶 すきやき風煮 味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 糸こんにゃく / 焼きふ(親世ふ) / 三温糖 / クリームパン	和牛肉ばら(脂身付き) / 焼き豆腐 / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / 米みそ(淡色辛みそ) / かつお節 / 牛乳	にんじん / ねぎ / はくさい / 生しいたけ(菌床栽培、生)	673
14	火	ご飯 番茶 鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 ふかし芋	米(強化米) / マヨネーズ / さつまいも(蒸し)	鶏若鶏肉手羽(皮付) / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳	マーマレード(高糖度) / しょうが / キャベツ / にんじん	607
15	水	豚ごぼうご飯 番茶 切り干し大根のサラダ すまし汁	牛乳 果物(バナナ)	米(強化米) / ごま / 油 / 砂糖 / マヨネーズ	豚肉 / かに風味かまぼこ / 木綿豆腐 / わかめ / 牛乳	しょうが / ごぼう / にんじん / 切干しだいこん / きゅうり / えのきたけ / バナナ	616
16	木	番茶 焼きそば バナナ 野菜スープ	牛乳 抹茶ケーキ	中華めん(ゆで) / 油 / 小麦粉 / ベーキングパウダー / 砂糖	豚肩ロース(脂身付) / あおのり / かつお節 / ベーコン / 牛乳 / 卵 / ゆで小豆缶詰	玉葱 / キャベツ / にんじん / もやし / 濃厚ソース / バナナ / えのきたけ / 抹茶	612
17	金	ご飯 厚揚げチャンプル 味噌汁 番茶	牛乳 パンの日	米(強化米) / ごま油 / クリームパン	厚揚げ / ツナ缶 / 卵 / かつお節 / わかめ / みそ / 牛乳	キャベツ / 玉葱 / 青ピーマン / さやいんげん / もやし / にんじん / ねぎ	589
20	月	カツカレー 番茶 和風コールスローサラダ	ゼリー	米(強化米) / 小麦粉 / パン粉(乾燥) / 油 / じゃがいも / カレールウ / マヨネーズ	豚ロース(脂身付き) / 卵 / 牛肉 / ツナ缶 / 牛乳	玉葱 / にんじん / グリンピース / キャベツ / きゅうり / コーン缶	620
21	火	ご飯 番茶 煮魚・煮付け 味噌汁	牛乳 ココアサンド	米(強化米) / こんにゃく(精粉) / 三温糖 / 焼きふ(親世ふ) / 食パン / バター / 砂糖	ぶり / 生わかめ / みそ / 牛乳 / ビューココア	だいこん / 玉葱 / にんじん / しめじ	667
22	水	ご飯 番茶 田舎煮 味噌汁	ヨーグルト	米(強化米) / さといも / こんにゃく / 油 / 砂糖	鶏肉 / 厚揚げ / ちくわ / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳 / 脱脂加糖ヨーグルト	だいこん / にんじん / ごぼう / 干し椎茸 / いちごジャム(低糖度)	583
23	木	ご飯 番茶 豆腐の松風焼き 温野菜 かきたま汁	牛乳 あずき蒸しパン	米(強化米) / パン粉(乾燥) / 三温糖 / ごま / 油 / マヨネーズ / 小麦粉 / ベーキングパウダー / 砂糖	鶏ミンチ / 木綿豆腐 / 牛乳 / 卵 / みそ / 絹ごし豆腐 / かつお節 / ゆで小豆缶詰	ねぎ / 玉葱 / キャベツ / にんじん / えのきたけ	627
24	金	ご飯 番茶 豚肉の生姜焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 油 / マヨネーズ / クリームパン	豚肩ロース(脂身付) / 木綿豆腐 / みそ / かつお節 / 牛乳	しょうが / キャベツ / にんじん / 玉葱 / えのきたけ / ねぎ	667
27	月	ご飯 番茶 炒めビーフン 卵スープ	牛乳 チキンナゲット	米(強化米) / ビーフン / ごま油 / 油	牛肉 / 卵 / 牛乳 / ちきんなげつと	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / チンゲンツアイ / えのきたけ / ねぎ / 固形コンソメ / トマトケチャップ	627
28	火	ご飯 番茶 鮭のチーズ焼き すまし汁	牛乳 オレンジケーキ	米(強化米) / 小麦粉 / 砂糖 / ベーキングパウダー / バター	鮭 / パルメザンチーズ / 木綿豆腐 / わかめ / 牛乳 / 卵	玉葱 / にんじん / しめじ / トマトケチャップ / えのきたけ / オレンジジュース	621
29	水	ひじきご飯 番茶 キャベツのツナ和え かきたま汁	フルーツヨーグルト	米(強化米) / 油 / マヨネーズ / 砂糖	干ひじき(アヲ以蓋、乾) / 鶏ミンチ / 油揚げ / ツナ缶 / 卵 / 絹ごし豆腐 / わかめ / 牛乳 / ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん / さやえんどう / キャベツ / きゅうり / 玉葱 / えのきたけ / ねぎ / バナナ / もも缶 / 温州蜜柑缶詰(果肉)	599
30	木	ご飯 番茶 親子煮 味噌汁	牛乳 フライドポテト	米(強化米) / じゃがいも / 油 / 砂糖	鶏肉 / 卵 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳	にんじん / 玉葱 / 干し椎茸 / グリンピース	597
31	金	ご飯 番茶 焼肉風 味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 油 / クリームパン	牛肉 / 木綿豆腐 / わかめ / みそ / 牛乳	キャベツ / 玉葱 / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / もやし / 青ピーマン / ねぎ	622

☆8日と27日がリクエストメニューです。

※都合により献立・材料が変更になることがあります。

■熱量は3歳以上児の摂取量です

※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。

お茶は番茶です。

