

## 2025年1月の献立表

●都合により献立が変わることがあります。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
06	味噌煮込みうどん (キャベツとツナの梅和え 月 田作り(完了・タイの煮物) )	ゆでうどん、ロールパン、油 三温糖、グラニュー糖、上白糖、 白ごま、ごま油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油 揚げ、シーチキン、煮干し、み そ、八丁みそ	キャベツ、にんじん、ほうい だいこん、きゅうり、ねぎ、うめ 干し	ポテトフライ ラスク 牛乳
07	肉豆腐 (紅白なます 火 ごはん )	七分つき米、米、上白糖、三 温糖、米ぬか、黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、 桜えび、かつお節	にんじん、だいこん、たまね ぎ、七草、まいたけ、かぶ、青 ねぎ、かぶ・栗、ゆず果皮	ウインナー 七草がゆ 牛乳
08	ホイコーロー (黒豆煮 水 粕汁 )	七分つき米、上白糖、焼ふ、 マカリンソフトタイプ、三温 糖、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、黒豆 (乾)、きな粉	みかん、にんじん、キャベツ、 だいこん、つきこんにやく、青 ねぎ、にら、にんにく	干し芋 きなこの鮭ラスク みかん 牛乳
09	フリの梅焼 (ほうれん草の白和え 木 なめこもやしのみそ汁 )	もち米、米、白玉粉、さつまい も、白ごま、黒砂糖、上白糖、 油、黒ごま、三温糖	牛乳、ふり、木綿豆腐、みそ、 あずき(乾)	もやし、ほうれん草、にんじ ん、なめこ、ゆず果皮、ひじき	にんじんせんべい 黒糖もちのお焼き 牛乳
10	豆 醫生白金メニュー (五目寿司 金 鶏肉のから揚げ )	米、米粉、上白糖、揚げ油、 片栗粉、オリーブ油、三温糖	調整豆乳、鶏もも肉、みそ、ち りめんじやこ、高野豆腐	きゅうり、トマト、だいこん、に んじん、オレンジ天然果汁、り んご濃縮果汁、りんご、たけ のこ(水煮)、かんでん、干しし いたけ、わかめ、しょうが、刻 み焼きのり、にんにく	レーズン 米粉のりんごケーキ フルーツゼリー 豆乳
11	カレーパフ(完了:カレー×) (じゃがいもと若布のみそ汁 土 )	米、じゃがいも、油、片栗粉、 上白糖、小麦粉、薄力粉(学 校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、牛ひき肉、みそ、豚ひき 肉	たまねぎ、にんじん、粒コー ン缶、わかめ、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
14	鮭の照り焼き (海鮮サラダ 火 豚汁 )	七分つき米、グラニュー糖、ご ま油、片栗粉、油、上白糖、 三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無 糖)、シーチキン、えび(むき 身)、豚肉(もも)、みそ	はくさい、もやし、にんじん、だ いこん、みかん缶、きゅうり、 生わかめ、もも缶(黄鮫)、パ イン缶、粒コーン缶、青ねぎ	ポテトフライ フルーツヨーグルト 牛乳
15	オランダ人参デー (ハヤシライス 水 ごぼうサラダ )	米、じゃがいも、油、白ごま、 三温糖	牛乳、調整豆乳、牛肉、ゆで あずき缶、マヨネーズ、みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、きゅうり、つきこんに やく、三度豆、粒コーン缶	ウインナー 米粉の小豆蒸しパン みかん 牛乳
16	豚肉のすき焼き風炒め (じゃが芋のオーブン焼き 木 大根と油揚げのみそ汁 )	七分つき米、じゃがいも、食 パン、三温糖、マーガリン、油、 はちみつ、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、み そ	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しらたき、白ね ぎ	干し芋 ハートスト(完了:ハートスト) 牛乳
17	松風焼き (ごぼうとバブリカのきんぴら 金 手まり麩のすまし汁 )	七分つき米、米、片栗粉、ご ま油、白ごま、ふ、油、三温 糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 ちりめんじやこ、みそ、かつお 節	ごぼう、たまねぎ、つきこ んにやく、にんじん、三度豆、青 ねぎ、まごーマン、黄ピーマ ン、わかめ、あおのり	レーズン ごおにざり 牛乳
18	手キンライス (和風ポトフ 土 )	七分つき米、じゃがいも、小麦 粉、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまね ぎ、しょうが、パセリ	ウインナー 紅芋ちんすこう 牛乳
20	和風ミートローフ (はるさめの酢の物 月 豆腐と三つ葉の赤だし )	七分つき米、油、はるさめ、上 白糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、 調整豆乳、ハム、八丁みそ、 みそ	たまねぎ、きゅうり、しゅんぎ く、にんじん、生わかめ、赤み つば、粒コーン缶、干ししいた け	干し芋 米粉のココア蒸しパン 牛乳

\* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。  
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21	肉豆腐 (紅白なます 火 ごはん )	七分つき米、さつまいも、上白 糖、バター、三温糖、米ぬか、 黒ごま	牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、 桜えび、かつお節	にんじん、だいこん、たまね ぎ、まいたけ、青ねぎ、ゆず果 皮	みかん スイートポテト 牛乳
22	ホイコーロー (黒豆煮 水 粕汁 )	七分つき米、クロワッサン、上 白糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、黒豆 (乾)	みかん、にんじん、キャベツ、 だいこん、つきこんにやく、青 ねぎ、にら、にんにく	ウインナー クロワッサン(0歳:ロールパン) みかん 牛乳
23	豚肉のすき焼き風炒め (じゃが芋のオーブン焼き 木 大根と油揚げのみそ汁 )	七分つき米、じゃがいも、マ カロニ、三温糖、上白糖、油、 オリーブ油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、き な粉、みそ	だいこん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しらたき、白ね ぎ	レーズン マカロニのあべ川 牛乳
24	松風焼き (ごぼうとバブリカのきんぴら 金 手まり麩のすまし汁 )	七分つき米、もち米、片栗粉、 白ごま、ふ、ごま油、油、三温 糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、 みそ	ごぼう、たまねぎ、つきこ んにやく、にんじん、三度豆、た けのこ(ゆで)、しいたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、わか め、あおのり	にんじんせんべい 中華おこわ 牛乳
25	カレーパフ(完了:カレー×) (じゃがいもと若布のみそ汁 土 )	米、じゃがいも、小麦粉、マ カリンソフトタイプ、グラ ニュー糖、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、マーマ レード、低糖度、粒コーン缶、 わかめ、パセリ	ウインナー オレングラッキー 牛乳
27	和風ミートローフ (はるさめの酢の物 月 豆腐と三つ葉の赤だし )	七分つき米、はるさめ、上白 糖、油	調整豆乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、ハム、八丁みそ、みそ	たまねぎ、きゅうり、しゅんぎ く、にんじん、生わかめ、赤み つば、粒コーン缶、干ししいた け	ポテトフライ 【給食給食:めちんさんがね...】 メロンパン風トースト 豆乳
28	味噌煮込みうどん (キャベツとツナの梅和え 火 田作り(完了・タイの煮物) )	ゆでうどん、ロールパン、三温 糖、上白糖、油、白ごま、ごま 油	牛乳、焼き豆腐、鶏もも肉、油 揚げ、シーチキン、煮干し、み そ、八丁みそ	みかん、キャベツ、にんじん、 はくさい、だいこん、きゅうり、 ねぎ、うめ干し	にんじんせんべい 黒糖ロール みかん 牛乳
29	ハヤシライス (ごぼうサラダ 水 きゅうりスティック )	米、さつまいも、じゃがいも、 油、上白糖、黒ごま、白ごま、 三温糖	調整豆乳、牛肉、マヨネーズ、 みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、つきこんにやく、三度 豆、粒コーン缶	ウインナー 【和菓子の日】 うさぎの茶巾 豆乳
30	鮭の照り焼き (海鮮サラダ 木 豚汁 )	七分つき米、小麦粉、油、黒 砂糖、ごま油、片栗粉、上白 糖、黒ごま、三温糖	牛乳、さけ、シーチキン、えび (むき身)、豚肉(もも)、みそ	みかん、はくさい、もやし、に んじん、だいこん、きゅうり、 わかめ、粒コーン缶、青ねぎ	レーズン 黒ごまちんすこう みかん 牛乳
31	フリの梅焼 (ほうれん草の白和え 金 なめこもやしのみそ汁 )	米、もち米、白ごま、三温糖、 上白糖、黒ごま	牛乳、ふり、木綿豆腐、みそ、 あずき(乾)、八丁みそ	もやし、ほうれん草、にんじ ん、なめこ、ゆず果皮、ひじき	みかん 五平もち 牛乳

### 1月はおせちウィークです。

おせち料理を1品または2品ずつ提供します。実  
際におせちを食べながら習わしを伝えることで、  
より理解が深まると思います。

### 【今月の旬の食材】

ブリ、大根、金時人参、  
白菜、みかん

### 29日(水)は「和菓子の日」です。

今月は「うさぎの茶巾」です。さつまいの皮  
で耳、黒ごまで目を表現したいと思います。

今日の平均栄養価 (幼児/乳児)

エネルギー	525 / 419 (kcal)
タンパク質	21.9 / 16.5 (g)
脂質	16.8 / 13.6 (g)
食塩	2.1 / 1.5 (g)