

# 令和7年度 1月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日 曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
6 (月)	ごはん 焼きつくね ※厚焼き卵(卵→がんもの煮物) 白菜のおかか和え 麦茶	つくね ※卵(卵→除去) かつお節	米 油	白菜 ほうれん草 人参	357kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のマフィン)
7 (火)	ごはん さばのみりん焼き ひじきと大豆の炒り煮 オレンジ ※道産子汁(乳→バター除去) 麦茶	さば 豚肉 さつま揚げ 大豆 味噌	米 じゃがいも 砂糖 油 ※バター(乳→除去)	オレンジ 人参 もやし ねぎ コーン 絹さや ひじき わかめ	343kcal	※メロンパン (卵・乳→除去ジャムパン)
8 (水)	豚丼 ツナサラダ ※バナナ(バナナ→オレンジ) 麦茶	豚肉 ※牛乳(乳→除去) ツナ	米 砂糖	玉ねぎ ※バナナ(バナナ→除去) キャベツ しらたき 人参 きゅうり コーン あさつき 生姜 にんにく	394kcal	※フルーチェ (乳→ゼリー)
9 (木)	※黒糖ロール(卵・乳→除去黒糖ロール) 鶏肉のトマトソースがけ ※かぼちゃサラダ(卵・乳→ハム除去) 青りんごゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鶏肉 ※ハム(卵・乳→除去) 鮭	※黒糖ロール(卵・乳→除去) 米 マヨネーズ 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト しめじ きゅうり 人参 海苔	351kcal	鮭おにぎり
10 (金)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん ホッケの塩こうじ焼き 五目きんぴら みかん みそ汁(大根・小松菜・油揚げ) 麦茶	ほっけ 豚肉 ※ハム(卵・乳→除去) 味噌 油揚げ	米 米こうじ 油 砂糖 ごま油	みかん ごぼう 大根 人参 小松菜 絹さや ごま	353kcal	りんごゼリー
13 (月)	成人の日					
14 (火)	～誕生会メニュー～ 赤飯 えびカツ 豆菜サラダ ブルベリーグレープ すまし汁(豆腐・わかめ・人参・しめじ) 麦茶	※ヨーグルト(乳→除去) えび 豆腐 大豆 ツナ ささげ	米 パン粉 油 もち米 小麦粉	小松菜 人参 ごま塩 わかめ ごま しめじ	413kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
15 (水)	ごはん ※かつおふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 鶏肉のごま味噌焼き ※にらもやしソテー(卵・乳→除去ウインナー) りんご ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鶏肉 豆乳 ※ベーコン(卵・乳→除去) 味噌	米 米粉 砂糖 油 ごま油	もやし りんご 人参 にら ごま	404kcal	※豆乳ドーナツ (卵→米粉のタルト)
16 (木)	ごはん ジャー جان豆腐 チンゲン菜のえのき和え ※えびシュウマイ(卵→ポークシュウマイ) 麦茶	生揚げ 豚肉 味噌	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 片栗粉 ごま油	チンゲン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ いんげん 生姜	402kcal	※あんぱん (卵・乳→除去ジャムパン)
17 (金)	けんちんうどん 野菜のかき揚げ おかか和え ※温州みかんゼリー(柑橘→除去) 麦茶	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	うどん 小麦粉 里芋 油	もやし 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 ねぎ いんげん	342kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→米粉のマフィン)
20 (月)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん さばの西京焼き がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩) 麦茶	さば がんもどき 豚肉 かまぼこ 味噌	米 油 麩 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 いんげん コーン ごま わかめ	349kcal	いちごゼリー
21 (火)	ごはん ※たまごふりかけ(卵・乳→わかめごはん) メンチカツ ほうれん草の磯和え オレンジ 田舎汁 麦茶	鶏肉 味噌	米 ホッケケーキミックス じゃがいも さつまいも 砂糖 油	オレンジ ほうれん草 人参 大根 ねぎ コーン 小松菜 こんにやく かんぴょう 海苔	359kcal	さつまいも蒸しパン
22 (水)	わかめごはん 鶏の唐揚げ ※マカロニサラダ(卵・乳→ハム除去) ブドウゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鶏肉 ※ハム(卵・乳→除去)	米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 油	人参 コーン きゅうり 生姜	507kcal	※大判焼カスタード (卵・乳→米粉のタルト)
23 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜納豆和え りんご 麦茶	鮭 納豆 味噌 かつお節	米 砂糖 油 ごま油	りんご キャベツ 小松菜 玉ねぎ たくあん 人参 しめじ 生姜	318kcal	おかかおにぎり
24 (金)	醤油ラーメン 肉野菜炒め 焼き餃子 ※ミニパン缶(バイナッフル→オレンジ) 麦茶	※牛乳(乳→除去) 豚肉	中華麺 餃子の皮 砂糖 油 ごま油	※バイナッフル(バイン→除去) キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 しめじ わかめ	359kcal	※プリン (卵・乳→除去プリン)
27 (月)	ごはん ハンバーグデミソース ※アスパラベーコンソテー(卵・乳→除去ウインナー) ※ヨーグルト和え(乳→フルーツ缶のみ) (バイナッフル→除去) 麦茶	※ヨーグルト(卵・乳→除去) ※ベーコン(卵・乳→除去) ツナ	米 油 砂糖	アスパラガス 玉ねぎ 桃 マッシュルーム みかん ※バイナッフル(バイン→除去) 人参 コーン 塩昆布 海苔	346kcal	ツナ昆布おにぎり
28 (火)	ごはん アジフライ・ソース チンゲン菜と揚げのさつと煮 ※バナナ(バナナ→みかん缶) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) さつま揚げ	米 油 砂糖	※バナナ(バナナ→除去) チンゲン菜 人参 しめじ	367kcal	※どら焼き (卵→たい焼き)
29 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのマヨネーズ和え オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 ツナ	米 マヨネーズ 砂糖 油	オレンジ 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 生姜	451kcal	ブドウゼリー
30 (木)	※コッパパン(卵・乳→除去ロール) ※ジャムマーガリン(乳→いちごジャムのみ) コロッケ ブロッコリーツナマヨ みかん缶 ※きのこスープ(卵・乳→除去ウインナー) 麦茶	※牛乳(乳→除去) ツナ ※ベーコン(卵・乳→除去)	※コッパパン (卵・乳→除去パン) 米 マーガリン マヨネーズ 油	ブロッコリー みかん イチゴジャム 小松菜 しめじ コーン えのきたけ 人参 玉ねぎ しいたけ 海苔	377kcal	わかめおにぎり
31 (金)	※ポークカレーライス(卵・乳・バナナ→除去ルウ) ※華風サラダ(卵・乳→ハム除去) りんご ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 ※ハム(卵・乳→除去)	米 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	りんご 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり グリンピース	434kcal	※原宿ドックチーズ (卵・乳→米粉のケーキ)

### <昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	380kcal	395kcal
たんぱく質	14.9g	15.8g
脂質	12.2g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。  
 ※( )表示、※表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶がつけます。

今年も一年よろしくお願ひいたします。給食室スタッフ一同



※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

