

令和 7 年度 1 月



予定献立表



日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長夕食 献立名	主な材料の体内での働き		
					血や肉となる	働く力や熱 となる	体の調子を整える
5 ・ 19	月	ごはん ケチャップビーンズ じゃがいもとコーンのソテー 味噌汁（切干大根・わかめ）	牛乳 おふろスク（シュガー）	大豆ごはん コンソメスープ	水煮大豆 ベーコン 味噌 牛乳	精白米、胚芽米 砂糖 じゃがいも 麩 バター	にんじん たまねぎ コーン缶 切干大根 わかめ
6 ・ 20	火	ごはん 厚焼き卵 白菜のおひたし 清汁（絹豆腐・ほうれん草） 果物	牛乳 ココアケーキ	あんかけうどん	卵 豚ひき肉 かつお節 絹豆腐 牛乳	精白米、胚芽米 油 砂糖 ホットケーキ粉	グリーンピース 白菜 きゅうり にんじん ほうれん草 果物
7 ・ 21	水	ごはん 魚のフライ オーロラソースかけ 甘酢和え 味噌汁（長ねぎ・なめこ）	麦茶 七草がゆ	和風ツナスパゲッティ コンソメスープ	鮭 しらす まぐろ油漬け缶 牛乳（乳児のみ）	精白米、胚芽米 小麦粉 パン粉 油、マヨドレ 砂糖	トマト きゅうり わかめ 長ねぎ、なめこ にんじん かぶ、大根
8	木	ごはん 鶏レバーの胡麻味噌焼き 青菜の炒め煮 清汁（麩・えのきたけ）	牛乳 あんかけ焼きそば	炒飯 味噌汁	鶏レバー 味噌 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	精白米、胚芽米 胡麻 油、砂糖 麩 焼きそば麺 片栗粉	小松菜 にんじん えのきたけ 白菜 玉ねぎ
9 ・ 23	金	ロールパン 豆腐のミートグラタン 切干大根のナムル ポテトスープ 果物	牛乳 ひじきおこわ	カレーうどん	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 ピザ用チーズ	ロールパン 油、小麦粉 胡麻 胡麻油 砂糖、じゃがいも 胚芽米、もち米	玉ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん 果物 ひじき
10 ・ 24	土	ごはん 豚肉の炒め煮 黄金煮 味噌汁（小松菜・油揚げ）	牛乳 ジャムパン	さつまいもごはん 春雨スープ	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 春雨 油、砂糖 さつまいも バター、食パン いちごジャム	しょうが 玉ねぎ 小松菜
13 ・ 27	火	のっぺうどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	里芋ごはん 味噌汁	油揚げ 鶏もも肉 牛乳	うどん 片栗粉 油、砂糖 里芋 胡麻 胚芽米	にんじん 大根、長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 果物
14 ・ 28	水	ごはん 煮魚 もやしの海苔和え 味噌汁（白菜・さつま揚げ）	牛乳 じゃこトースト	ツナの炊き込みごはん 清汁	ぶり さつま揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、胚芽米 砂糖 食パン マヨドレ	もやし きゅうり にんじん 焼き海苔 白菜 あおさ
15 ・ 29	木	ごはん 松風焼き れんこんの酢の物 清汁（大根・小松菜）	牛乳 小豆ドーナツ	ポロネーゼ コンソメスープ	鶏ひき肉 味噌 牛乳 絹豆腐 スキムミルク	精白米、胚芽米 オートミール 砂糖、胡麻 米粉 ゆで小豆缶 油	長ねぎ れんこん きゅうり にんじん 大根 小松菜
16 ・ 30	金	カレーライス 温野菜サラダ 果物	麦茶 ニューナイ豆腐	かぶの葉とひき肉のうま丼 味噌汁	豚ひき肉 スキムミルク 牛乳	精白米、胚芽米 じゃがいも 油、バター 小麦粉、はちみつ いちごジャム 砂糖	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー かぶ、にんじん 果物、寒天 黄桃缶
17 ・ 31	土	ごはん 八宝菜 三色野菜マヨドレ添え わかめスープ	牛乳 ぼたぼた焼き エントリー	煮込みうどん	豚もも肉 かまぼこ 牛乳	精白米 油、砂糖 片栗粉 マヨドレ ぼたぼた焼き エントリー	にんじん 玉ねぎ、白菜 ブロッコリー カリフラワー わかめ、コーン缶 長ねぎ
26 月		ごはん 生揚げの味噌炒め 青菜の炒め煮 清汁（麩・えのきたけ）	牛乳 カステラ ばりんこ	炒飯 味噌汁	生揚げ 豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	精白米、胚芽米 胡麻 油、砂糖 麩 カステラ ばりんこ	小松菜 にんじん えのきたけ 白菜 玉ねぎ ピーマン
22 木		ごはん ハッシュドポーク コールスローサラダ 果物	ジョアマスカット パンダまん	豚丼 清汁	豚もも肉 ジョアマスカット 豚ひき肉 牛乳（乳児のみ）	精白米 バター、小麦粉 油、胡麻 小麦粉、強力粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり、セロリ 果物、しょうが

☆誕生会☆

※ 乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※ 19時の延長には、市販菓子やパンを提供します。

※ 今月の果物は パナナ・みかん・ぼんかん を予定しています。

※ 献立は都合により変更することがあります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。