

令和7年1月 3歳以上児

予定献立表

日	曜	献立名	献立			栄養価		
			屋敷	おやつ	あか		黄	みどり
4	土	ごはん 煮魚 かぼちゃ 大豆とひじきの煮物 わかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	おからチーズおにぎり 麦茶	カレー ヨーグルト だいす ぎゅうにゅう むぎみそ かつおぶし チーズ	さとう じゃがいも こめ	かぼちゃ にんじん ほししいたけ わかめ ひじき たまねぎ しょうが	1食分 - 525kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 6.8g	加納量: 300mg 食塩相当量: 2.5g
6	月	ぎつねうどん 焼きさつまいも 大豆と人参の煮物 カルピスゼリー 牛乳	ツナごはん 麦茶	あぶらあげ だいす にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう まぐろ	うどん さとう さつまいも ちようごうゆ こめ	ほししいたけ ほうれんそう コーン にんじん ひじき かんでん	1食分 - 544kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 13.5g	加納量: 214mg 食塩相当量: 3.5g
7	火	お楽しみ給食 お正月料理 彩りごはん 松風焼き 花れんこん(人参煮) 芋きんとん 田作り お吸い物 みかん 牛乳	七草がゆ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ かたくちいわし かまぼこ とりにく きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ さつまいも きび	たまねぎ あおのり れんこん にんじん こまつな みかん かぶ せり だいこん うめびしお	1食分 - 525kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 13.1g	加納量: 275mg 食塩相当量: 1.4g
8	水	焼きそばパン クリームシチュー 白菜とコーンサラダ バナナ 牛乳	チャーハン 小魚 麦茶	とりにく まぐろ ぎゅうにゅう ぶたひきにく こさかな	コッペパン ちようかめん じゃがいも ちようごうゆ こめこ さとう パター こめ クリーム	あおのり たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい しめじ コーン パナナ はねぎ	1食分 - 548kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 18.6g	加納量: 309mg 食塩相当量: 2.3g
9	木	ごはん 鶏だしの卵焼き 蒸しさつまいも 白菜の甘酢和え 根菜汁 ヨーグルト 牛乳	おからバナナドーナツ 麦茶	たまご とりにく とうふ あぶらあげ ヨーグルト とりにゅう おから ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こむぎこ	にんじん しょうが はくさい ひじき だいこん こほう ほししいたけ パナナ	1食分 - 540kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 16.2g	加納量: 333mg 食塩相当量: 1.4g
10	金	中華丼 もやしナムル 豆腐とわかめの中華スープ りんご 牛乳	人参のスコーン 麦茶	ぶたにく かまぼこ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ もやし たまねぎ わかめ りんご こまつな	1食分 - 545kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 15.9g	加納量: 227mg 食塩相当量: 1.7g
11	土	鶏の照り焼き丼 三色サラダ 焼きさつまいも 厚揚げとしいたけのすまし汁 ヨーグルト 牛乳	ゆかりごはん 麦茶	とりにく あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも	しょうが もやし にんじん きゅうり しいたけ こまつな うめびしお	1食分 - 570kcal たんぱく質: 23.1g 脂質: 15.5g	加納量: 286mg 食塩相当量: 1.2g
14	火	六穀ごはん 鮭のパン粉焼き 焼きかぼちゃ さっぱりドレッシング野菜サラダ もやしとえのきのみそ汁 リンゴゼリー 牛乳	チーズケーキ 麦茶	くろだすい さけ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	こめ おおむぎ げんまい さとう こむぎこ マヨドレ ちようごうゆ こめパンこ	たまねぎ ビーマン かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな しめじ しょうが もやし えのきだけ かんでん りんごジュース レモン パゼリ	1食分 - 543kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 17.3g	加納量: 307mg 食塩相当量: 1.7g
15	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 はりはり漬け 白菜のみそ汁 バナナ 牛乳	かぼちゃプリン 麦茶	ぶたにく きゅうにゅう だっしふんにゅう むぎみそ ゼラチン	こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが りんご きりほしだいこん にんじん きざみこんぶ はくさい こまつな かぼちゃ パナナ	1食分 - 545kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 17.3g	加納量: 317mg 食塩相当量: 1.4g
16	木	親子丼 キャベツのおかかサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト 牛乳	うどん 麦茶	とりにく たまご だいす ちやく ヨーグルト ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ さとう うどん	たまねぎ にんじん みつば キャベツ しめじ コーン チンゲンサイ わかめ はねぎ	1食分 - 542kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 16.4g	加納量: 274mg 食塩相当量: 3.4g
17	金	ごはん 豚しゃぶの甘酢あん キャベツナムル添え かぼちゃのチーズ焼き けんちん汁 みかん 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	ぶたしパー チーズ あぶらあげ とうふ むぎみそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう しょうばん こめこのパンこ マヨドレ かたくりこ	かぼちゃ キャベツ だいこん こほう にんじん ねぶかねぎ みかん コーン	1食分 - 554kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 16.0g	加納量: 259mg 食塩相当量: 1.8g
18	土	肉野菜炒め丼 青菜のサラダ さつまいも ヨーグルト 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	ぶたにく しらすほし とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ	1食分 - 559kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 15.3g	加納量: 297mg 食塩相当量: 1.5g
20	月	六穀ごはん ぶりの照り焼き あげじゃが芋 白菜の和え物 貝だくさんの味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳	揚げパン 麦茶	くろだすい ぶり あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう	こめ おおむぎ げんまい ちようごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも コッペパン さとう	はくさい にんじん こまつな しめじ だいこん こほう ねぶかねぎ ぶどうジュース かんでん	1食分 - 555kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 20.2g	加納量: 191mg 食塩相当量: 1.4g
21	火	ごはん 鶏のから揚げ のり風味 マカロニサラダ ミネストローネ りんご 牛乳	こぎつねおにぎり 小魚 麦茶	とりにく だいす あぶらあげ ぎゅうにゅう こさかな	こめ かたくりこ マカロニ ちようごうゆ マヨドレ さとう じゃがいも	にんじん しょうが あまのり こまつな コーン ブロッコリー トマトかん りんご たまねぎ	1食分 - 573kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 17.0g	加納量: 266mg 食塩相当量: 1.5g
22	水	胚芽パン チキンと野菜の煮込み もやしとツナマヨ和え タコワインナー バナナ 牛乳	ミートドリア 麦茶	とりにく だいす ウィンナー ぶたにく チーズ まぐろ ぎゅうにゅう	はいがパン オリーブゆ こめ マヨドレ ちようごうゆ さとう じゃがいも こめこ パター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン あかビーマン ビーマン バナナ トマトかん しおこんぶ	1食分 - 527kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 21.4g	加納量: 182mg 食塩相当量: 2.6g
23	木	かきたまうどん さつまいもの磯部焼き キャベツと油揚げの和え物 ヨーグルト 牛乳	鶏おこわ 麦茶	たまご あぶらあげ ヨーグルト とりにきにく ぎゅうにゅう	うどん かたくりこ こめこ さつまいも ちようごうゆ こめ もちこめ さとう	えのき しいたけ ねぶかねぎ はねぎ あおのり キャベツ にんじん しめじ	1食分 - 564kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 14.1g	加納量: 280mg 食塩相当量: 3.2g
24	金	ハヤシライス 大根ツナサラダ キャベツと厚揚げのすまし汁 みかん 牛乳	アップルスイートポテト 麦茶	ぶたにく あつあげ まぐろ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ じゃがいも ちようごうゆ パター さとう こめこ さつまいも	パゼリ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース かぼちゃ コーン だいこん みかん りんご キャベツ あかひーまん ひーまん	1食分 - 588kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 19.0g	加納量: 282mg 食塩相当量: 1.8g
25	土	ごはん すき焼き風煮 水菜のフレンチサラダ かぶのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	おから菜飯おにぎり 麦茶	ぶたにく やきとうふ おふ まぐろ かつおぶし むぎみそ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	にんじん ねぶかねぎ みすな しいたけ キャベツ かぶ はくさい わかめ こまつな	1食分 - 549kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 17.0g	加納量: 324mg 食塩相当量: 1.4g
27	月	六穀ごはん さば塩焼き 焼きかぼちゃ キャベツと人参のゆかり和え 貝だくさんみそ汁 オレンジゼリー 牛乳	バナナケーキ 麦茶	くろだすい さば ちくわ あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ こむぎこ さとう マヨドレ パター	かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな うめびしお こほう だいこん ねぶかねぎ パナナ オレンジジュース かんでん	1食分 - 567kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 19.1g	加納量: 249mg 食塩相当量: 1.1g
28	火	ごはん さくさくチキン 春雨サラダ チンゲン菜のスープ りんご 牛乳	ミルクくすもち 麦茶	とりにく ちくわ だいす ぎゅうにゅう きなこ	こめ こめこのパンこ コーンフレーク はるさめ さとう マヨドレ ちようごうゆ かたくりこ	にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ りんご	1食分 - 557kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 16.0g	加納量: 215mg 食塩相当量: 1.4g
29	水	テーブルロール 豚肉のやわらか照りつけ 人参煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ぶたにく まぐろ とうふ むぎみそ きゅうにゅう	ロールパン ちようごうゆ さとう かたくりこ こめ	しょうが にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ レモン わかめ ねぶかねぎ キャベツ パナナ	1食分 - 526kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 19.0g	加納量: 192mg 食塩相当量: 2.2g
30	木	コーンもやし味噌ラーメン ウィンナー キャベツと卵のサラダ ヨーグルト 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ みそ ウィンナー たまご まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう と りにきにく	ちようかめん ちようごうゆ さとう オリーブゆ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン レモン ひじき	1食分 - 547kcal たんぱく質: 25.4g 脂質: 19.5g	加納量: 283mg 食塩相当量: 2.5g
31	金	ごはん 豚みそ炒め かぼちゃとチーズのサラダ 大根のすまし汁 みかん 牛乳	きな粉クリームサンド 麦茶	ぶたにく むぎみそ チーズ あつあげ きゅうにゅう きなこ	こめ さとう ちようごうゆ マヨドレ しょうばん とりにゅういりマーガリン	たまねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ コーン だいこん みかん	1食分 - 565kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 18.3g	加納量: 243mg 食塩相当量: 1.2g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。  
\*月に一回、お楽しみ給食があります。

