

2025年

1月 給食献立表

3歳以上児

| 日 曜  | 屋 食                                                 | お や つ             | 赤:血や肉になる                                                     | 黄:熱や力となる                                                              | 緑:調子をととのえる                                                                                         | 栄養量                                                            |
|------|-----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 水  | ちらし寿司<br>やさしいたっぷり汁 のし鶏<br>紅白ゼリー                     | 牛乳<br>栗きんとんパイ     | かまぼこ・しらす干し<br>カニ風味フレーク・鶏糸卵<br>油揚げきざみ・鶏ひき肉・卵<br>淡色辛みそ・あおのり・牛乳 | 米・砂糖・パン粉・油・白いりごま<br>ストロベリーゼリーの素<br>クールゼリーの素・春巻の皮<br>さつまいもダイス・栗甘露煮・揚げ油 | 乾しいたけスライス・かんぴょう<br>レンコンスライス・にんじん・糸みつば<br>みずな・はくさい・カリフラワー・コーン<br>長ネギ・しょうが                           | エネルギー(kcal) 663<br>たんぱく質(g) 25.4<br>脂質(g) 17.2<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 2 木  | ご飯 みそ汁<br>肉巻きエビフライ<br>なます風和え物 りんご                   | 牛乳<br>くろ豆ケーキ      | 淡色辛みそ・尾付き伸ばし海老<br>豚ばら肉スライス15g<br>ロースハムスライス・牛乳・卵・黒豆           | 米・チルドポテト・小麦粉・パン粉<br>揚げ油・砂糖・ホットケーキミックス<br>食塩不使用バター                     | 小松菜・たまねぎ・大根・にんじん・きゅうり<br>りんご                                                                       | エネルギー(kcal) 623<br>たんぱく質(g) 23.4<br>脂質(g) 19.7<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 3 金  | わかめな飯 みそ汁<br>赤魚のかぶら煮し<br>かんぴょう入りサラダ<br>バナナ          | 牛乳<br>ふかし芋        | 炊込みわかめ・ウインナー・卵<br>淡色辛みそ・赤魚切身50g・むきえび<br>卵白・牛乳                | 米・白いりごま・かたくり粉・マヨネーズ<br>白すりごま・さつまいも・黒いりごま                              | キャベツ・たまねぎ・かぶ・きくらげ<br>糸みつば・かんぴょう・レンコンスライス<br>はくさい・きゅうり・にんじん・レモン・ばなな                                 | エネルギー(kcal) 560<br>たんぱく質(g) 22.7<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 2.9 |
| 4 土  | ハヤシライス<br>なっばりんごサラダ<br>オレンジ                         | 牛乳<br>おやつ焼きそば     | 牛もも肉スライス・カニ風味フレーク<br>牛乳・豚ひき・あおのり                             | 米・油・小麦粉・マヨネーズ<br>煮し中華めん                                               | たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰<br>はくさい・みずな・きゅうり・りんご・レモン<br>オレンジ・キャベツ・にんじん<br>ピーマンスライス                            | エネルギー(kcal) 588<br>たんぱく質(g) 22.5<br>脂質(g) 16.7<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 5 日  | ご飯 すまし汁<br>ぶりの味噌カツ<br>切干大根の和え物<br>キウイフルーツ           | 牛乳<br>なんちゃってカレーパン | ぶり切り身50g・赤色辛みそ<br>カニ風味フレーク・牛乳・豚ひき                            | 米・花魁・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>砂糖・白いりごま・ごま油<br>ホットケーキミックス・油・オリーブ油                | みずな・長ネギ・切干しだいこん・にんじん<br>小松菜・キウイフルーツ・たまねぎ                                                           | エネルギー(kcal) 647<br>たんぱく質(g) 25.8<br>脂質(g) 20.3<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 6 月  | ビビンバ丼<br>はくさい和風スープ<br>フルーツゼリー                       | 牛乳<br>ピザパン        | 豚ひき・鶏ひき肉・鶏糸卵・牛乳<br>ウインナー・ミックスチーズ                             | 米・砂糖・ごま油・白すりごま<br>クールゼリーの素・小麦粉                                        | しゅんぎく・もやし・にんじん・エリンギ<br>はくさい・大根・えのきたけ・絹さや<br>りんご缶詰・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰<br>たまねぎ                            | エネルギー(kcal) 612<br>たんぱく質(g) 21.6<br>脂質(g) 16.3<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 7 火  | 七草スープご飯<br>さけ香草フライ<br>フルーツマリネ                       | 牛乳<br>おやつナポリタン    | ベーコンスライス・卵・さけ切り身50g<br>パルメザンチーズ・牛乳・ウインナー                     | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖<br>スパゲティ・油・食塩不使用バター                                  | ほうれんそう・大根・かぶ・にんじん・みずな<br>しゅんぎく・みかん缶詰2缶・西洋なし缶詰<br>あんず缶詰・レモン・ピーマンスライス<br>たまねぎ                        | エネルギー(kcal) 589<br>たんぱく質(g) 26.7<br>脂質(g) 15.1<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 8 水  | ご飯 みそ汁<br>ぶたのしょうが焼き<br>こうやどうふ煮 オレンジ                 | 牛乳<br>おこのみドーナツ    | 淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス<br>高野豆腐・牛乳・あおのり・干しえび                        | 米・さつまいもスライス・砂糖・油<br>ホットケーキミックス・マヨネーズ<br>揚げ油                           | ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ<br>しょうが・乾しいたけスライス・にんじん<br>たけのこ・かぶ・オレンジ・キャベツ・長ネギ                                  | エネルギー(kcal) 614<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 19.6<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 9 木  | ご飯 すまし汁<br>さばのみそ煮<br>あおな和風サラダ バナナ                   | 牛乳<br>ポテトフライ      | 絹ごし豆腐・さば切り身50g<br>淡色辛みそ・カットわかめ・牛乳                            | 米・砂糖・油・フレンチフライポテト<br>揚げ油                                              | いんげん・かぼちゃスライス・しょうが<br>ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ<br>ばなな                                                  | エネルギー(kcal) 589<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 19.7<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 10 金 | あんかけ焼きそば<br>たまごスープ<br>フルーツ杏仁                        | 牛乳<br>おやつ納豆チャーハン  | 豚もも肉スライス・むきえび・卵<br>杏仁豆腐・牛乳・鶏ひき肉<br>挽きわり納豆・糸かつお               | 煮し中華めん・砂糖・ごま油<br>かたくり粉・白いりごま・米・油                                      | はくさい・チンゲン菜・にんじん・大根・にら<br>長ネギ・みかん缶詰・西洋なし缶詰<br>さくらんぼ缶詰                                               | エネルギー(kcal) 572<br>たんぱく質(g) 25.4<br>脂質(g) 15.3<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 11 土 | ご飯 みそ汁<br>あじのみぞれ煮<br>マカロニサラダ りんご                    | 牛乳<br>きなことうふもち    | 油揚げきざみ・淡色辛みそ・あじ50g<br>ロースハムスライス・牛乳・木綿豆腐<br>きな粉               | 米・チルドポテト・かたくり粉・マカロニ<br>マヨネーズ・砂糖                                       | 絹さや・だいこんおろし・青ねぎ<br>カリフラワー・きゅうり・キャベツ・コーン<br>りんご                                                     | エネルギー(kcal) 609<br>たんぱく質(g) 25.5<br>脂質(g) 14.9<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 12 日 | ご飯 みそ汁<br>さわらの磯辺揚げ<br>ひじきと豆腐のごった煮<br>キウイフルーツ        | 牛乳<br>アメリカンドッグ    | 淡色辛みそ・さわら切り身50g<br>あおのり・干しひじき・厚揚げ<br>木綿豆腐・牛乳・ウインナー           | 米・チルドポテト・小麦粉・揚げ油<br>砂糖・ホットケーキミックス                                     | たまねぎ・絹さや・にんじん・ごぼう<br>いんげん・しめじ・キウイフルーツ                                                              | エネルギー(kcal) 593<br>たんぱく質(g) 25.3<br>脂質(g) 20.6<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 13 月 | 赤飯 あつあげ野菜みそ汁<br>チキンカツ煮<br>みかん                       | 牛乳<br>紅白蒸しパン      | 厚揚げ・淡色辛みそ・鶏もも50g・牛乳<br>調理豆乳                                  | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>チルドポテト・油・砂糖・イチゴピューレ                                  | かぼちゃスライス・長ネギ・ほうれんそう<br>ごぼう・にんじん・レンコンスライス<br>たまねぎ・だいこんおろし・みかんS                                      | エネルギー(kcal) 665<br>たんぱく質(g) 23.7<br>脂質(g) 18.7<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 14 火 | さんま柳川井<br>けの汁<br>フルーツカクテル                           | 牛乳<br>ふんわりナゲット    | さんま・卵・油揚げきざみ<br>淡色辛みそ・牛乳・木綿豆腐<br>鶏ひき肉                        | 米・油・砂糖・かたくり粉・揚げ油                                                      | たまねぎ・青ねぎ・大根・にんじん<br>たけのこ水煮・ふき水煮・わらび水煮<br>ぜんまい水煮・白桃缶・みかん缶詰<br>パインアップル缶詰                             | エネルギー(kcal) 696<br>たんぱく質(g) 29.3<br>脂質(g) 29.6<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 15 水 | スパゲティミートソース<br>ジュース<br>なっばのごまサラダ<br>りんごのコンポート       | 牛乳<br>ゆかりおにぎり     | 牛ひき・糸かつお・牛乳・しらす干し                                            | スパゲティ・砂糖・白すりごま・米                                                      | たまねぎ・にんじん・トマト缶<br>飲む野菜と果実グレープ味・キャベツ<br>小松菜・りんご・レモン・ゆかり                                             | エネルギー(kcal) 606<br>たんぱく質(g) 20.4<br>脂質(g) 12.5<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 16 木 | 花菜カレー<br>やさしいたっぷりスープ<br>フルーツ牛乳かん                    | 牛乳<br>おやつ焼きうどん    | 豚もも肉スライス・牛乳・粉寒天<br>豚ひき・糸かつお                                  | 米・チルドポテト・油・砂糖・うどん冷凍<br>ごま油                                            | ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・大根<br>たまねぎ・りんご・キャベツ<br>かぼちゃスライス・スナッペンえんどう冷凍<br>えのきたけ・長ネギ・西洋なし缶詰・黄桃缶<br>ピーマンスライス | エネルギー(kcal) 625<br>たんぱく質(g) 24.3<br>脂質(g) 17.4<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 17 金 | 食パン・ジャム<br>コンソメスープ<br>かじきのごまかつ<br>ごろごろサラダ バナナ       | 牛乳<br>おやつチャーハン    | めかじき切り身50g・調理豆乳<br>パルメザンチーズ・牛乳・しらす干し<br>干しえび・卵               | 食パン50g・りんごジャム・小麦粉<br>パン粉・黒いりごま・揚げ油<br>さつまいもダイス・マヨネーズ・米・油<br>ごま油・白いりごま | キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう<br>かぼちゃダイス・ブロッコリー・にんじん<br>レモン・ばなな・長ネギ・レタス                                         | エネルギー(kcal) 602<br>たんぱく質(g) 24.9<br>脂質(g) 18.5<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 18 土 | ご飯 すまし汁<br>ポークチョップソテー<br>ツナひじきサラダ<br>キウイフルーツ        | 牛乳<br>みたらしもち      | 油揚げきざみ・豚肩ロース肉スライス<br>ツナ・干しひじき・牛乳・刻みのり                        | 米・さといも・小麦粉・オリーブ油<br>マヨネーズ・砂糖・チルドポテト<br>かたくり粉・油                        | ほうれんそう・にんじん・コーン・きゅうり<br>グリーンピース・キウイフルーツ                                                            | エネルギー(kcal) 606<br>たんぱく質(g) 22.1<br>脂質(g) 23.1<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 19 日 | きしめん<br>かぼちゃコロッケ<br>みかんゼリー                          | 牛乳<br>しゃけわかめおにぎり  | かまぼこ・油揚げきざみ・糸かつお<br>牛ひき・卵・牛乳・さけ骨取り80g<br>炊込みわかめ              | きしめん冷凍・砂糖・さつまいもダイス<br>小麦粉・パン粉・油・カットゼリー・米<br>白いりごま                     | ほうれんそう・長ネギ・たまねぎ<br>かぼちゃダイス・みかん缶詰                                                                   | エネルギー(kcal) 620<br>たんぱく質(g) 23.9<br>脂質(g) 15.3<br>食塩相当量(g) 3.0 |
| 20 月 | ご飯 すまし汁<br>ぶり大根 炒り豆腐<br>オレンジ                        | 牛乳<br>おさつスティック    | カニ風味フレーク・ぶり切り身50g<br>木綿豆腐・干しひじき・牛乳                           | 米・そうめん・砂糖・油・さつまいも                                                     | 小松菜・大根・しょうが・乾しいたけスライス<br>にんじん・たまねぎ・いんげん・オレンジ                                                       | エネルギー(kcal) 587<br>たんぱく質(g) 23.4<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 21 火 | ご飯 みそ汁<br>チキン南蛮 切干し煮<br>キウイフルーツ                     | 牛乳<br>ふ菓子         | 油揚げきざみ・淡色辛みそ<br>鶏もも50g・だいず水煮・牛乳・きな粉                          | 米・かたくり粉・小麦粉・砂糖<br>マヨネーズ・おつゆ・黒砂糖                                       | かぼちゃスライス・たまねぎ・レモン<br>きゅうり・切干しだいこん・にんじん・絹さや<br>キウイフルーツ                                              | エネルギー(kcal) 595<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 18.4<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 22 水 | カレーライス ジュース<br>いろいろサラダ<br>フルーツゼリー                   | 牛乳<br>ぎょうざピザ      | 豚もも肉スライス・カニ風味フレーク<br>牛乳・ツナ・ミックスチーズ                           | 米・チルドポテト・オリーブ油・砂糖<br>クールゼリーの素・餃子の皮                                    | たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご<br>飲む野菜と果実デザート・菜花・大根<br>レタス・パイン缶詰3缶・黄桃缶<br>みかん缶詰・ピーマンスライス・コーン                   | エネルギー(kcal) 648<br>たんぱく質(g) 22.4<br>脂質(g) 17.9<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 23 木 | 味噌煮込みうどん<br>ツナ卵焼き<br>フルーツくろみつ                       | 牛乳<br>さばこんぶおにぎり   | 鶏むね皮なしコマ・油揚げきざみ<br>淡色辛みそ・卵・ツナ缶・粉寒天<br>牛乳・さば骨取り80g・昆布つくだ煮     | うどん冷凍・さといも・砂糖・油<br>黒砂糖・米・白いりごま                                        | ほうれんそう・長ネギ・にんじん・たまねぎ<br>パインアップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶<br>さくらんぼ缶詰                                             | エネルギー(kcal) 581<br>たんぱく質(g) 31.2<br>脂質(g) 16.2<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 24 金 | にんじんライス まめびよ<br>ヒレカツといかバーガー<br>コールスローサラダ りんご        | 牛乳<br>クレープ(みかん)   | まめびよイチゴ味・豚ヒレ肉40g・卵<br>ロールいか・木綿豆腐<br>ロースハムスライス・牛乳             | 米・オリーブ油・小麦粉・パン粉<br>揚げ油・かたくり粉・油・マヨネーズ<br>砂糖・フレンチクレープ                   | にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり<br>コーン・りんご                                                                     | エネルギー(kcal) 699<br>たんぱく質(g) 29.1<br>脂質(g) 23.9<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 25 土 | さんしよく菜めし ゴマ汁<br>石狩煮<br>フルーツゼリー                      | 牛乳<br>HM肉まん       | 干しえび・しとりそぼろ卵<br>さけ切り身40g・焼き豆腐<br>淡色辛みそ・牛乳・豚ひき                | 米・さつまいも・ごま油・白すりごま<br>カクテルゼリー・ホットケーキミックス<br>砂糖・春雨                      | 大根・ごぼう・いんげん・はくさい<br>乾しいたけスライス・長ネギ・しゅんぎく<br>にんじん・みかん缶詰・白桃缶<br>さくらんぼ缶詰・たけのこ・しょうが                     | エネルギー(kcal) 602<br>たんぱく質(g) 25.8<br>脂質(g) 13.0<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 26 日 | ご飯 中華スープ<br>やき肉 ナムル<br>バナナ                          | 牛乳<br>中国ドーナツ      | 木綿豆腐・カットわかめ<br>牛もも肉スライス・淡色辛みそ・牛乳<br>卵                        | 米・春雨・ごま油・砂糖・かたくり粉<br>白いりごま・ホットケーキミックス<br>揚げ油                          | たまねぎ・もやし・きゅうり・ほうれんそう<br>ぜんまい水煮・長ネギ・ばなな                                                             | エネルギー(kcal) 580<br>たんぱく質(g) 22.5<br>脂質(g) 16.0<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 27 月 | ご飯 みそ汁<br>カレイ沖風天<br>あおな白和え<br>キウイフルーツ               | 牛乳<br>ガトーショコラ     | 淡色辛みそ・かかれい切り身皮なし50g<br>卵・干しえび・干しひじき・木綿豆腐<br>牛乳               | 米・さつまいもスライス・小麦粉<br>揚げ油・おろしごま・砂糖<br>ホットケーキミックス<br>食塩不使用バター             | 大根・長ネギ・刻み紅生姜・青ねぎ<br>ほうれんそう・にんじん・コーン<br>キウイフルーツ                                                     | エネルギー(kcal) 592<br>たんぱく質(g) 25.2<br>脂質(g) 15.3<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 28 火 | やさしいたっぷり塩ラーメン<br>花咲しゅうまい<br>あかしゼリー                  | 牛乳<br>ジャンバラヤおにぎり  | あさりむき身・鶏ひき肉・木綿豆腐<br>鶏糸卵・杏仁豆腐・牛乳<br>鶏むね皮なしコマ・ウインナー            | ラーメン・ごま油・かたくり粉<br>カットゼリー・米                                            | 菜花・たけのこ水煮・たまねぎ・キャベツ<br>にんじん・もやし・しょうが・むきえだまめ<br>さくらんぼ缶詰                                             | エネルギー(kcal) 574<br>たんぱく質(g) 25.2<br>脂質(g) 13.9<br>食塩相当量(g) 2.6 |
| 29 水 | ご飯 すまし汁<br>かじきチーズ焼き<br>ポテコンサラダ オレンジ                 | 牛乳<br>きな粉と胡麻のクッキー | 削り昆布・めかじき切り身50g<br>スライスチーズ・牛乳・きな粉                            | 米・油・砂糖・チルドポテト・マヨネーズ<br>黒いりごま・小麦粉<br>食塩不使用バター・白いりごま                    | アスパラガス・とうがん<br>黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス<br>たまねぎ・レンコンスライス・しめじ<br>オレンジ                                    | エネルギー(kcal) 629<br>たんぱく質(g) 23.3<br>脂質(g) 23.3<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 30 木 | セルフバーガー<br>コーンポタージュ<br>ハンバーガー<br>プロポテオーロラサラダ<br>りんご | 牛乳<br>じゃがボール      | 調理豆乳・牛ひき・豚ひき・牛乳<br>むきえび・おから                                  | パンズ50g・パン粉・油・砂糖<br>チルドポテト・マヨネーズ・かたくり粉                                 | コーン・たまねぎ・ブロッコリー・りんご                                                                                | エネルギー(kcal) 615<br>たんぱく質(g) 23.2<br>脂質(g) 25.5<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 31 金 | ご飯 みそ汁<br>たらオランダ揚げ<br>マカロニサラダ バナナ                   | 牛乳<br>おやつビーフン     | 淡色辛みそ・たら切り身50g・牛乳<br>豚肩ロース肉スライス                              | 米・小麦粉・揚げ油・マカロニ<br>マヨネーズ・ピーン・油・砂糖                                      | かぼちゃスライス・もやし・いんげん<br>にんじん・たまねぎ・キャベツ・コーン<br>レーズン・ばなな・にら                                             | エネルギー(kcal) 581<br>たんぱく質(g) 22.1<br>脂質(g) 13.2<br>食塩相当量(g) 1.7 |

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |           |         |         |       |       |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| エネルギー          | たんぱく質  | 脂 質    | 炭水化物   | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA     | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
| 612 kcal       | 24.3 g | 18.0 g | 88.6 g | 231 mg | 2.3 mg | 179 μgRAE | 0.32 mg | 0.39 mg | 27 mg | 4.5 g | 2.0 g |

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。