

2025年

1月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 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 やさいたっぷり汁 のし鶏 紅白ゼリー	牛乳 栗きんとんパイ	かまぼこ・しらす干し カニ風味フレーク・錦糸卵 油揚げきざみ・鶏ひき肉・卵 淡色辛みそ・あおのり・牛乳	米・砂糖・パン粉・油・白いりごま ストロベリーゼリーの素 クールゼリーの素・春巻の皮 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 レンコンスライス・にんじん・糸みつば みずな・はくさい・カリフラワー・コーン 長ネギ・しょうが	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.8
2	木	ご飯 みそ汁 肉巻きエビフライ なます風和え物 りんご	牛乳 くろ豆ケーキ	淡色辛みそ・尾付き伊勢海老 豚ばら肉スライス15g コースハムスライス・牛乳・卵・黒豆	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・ホットケーキミックス 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 りんご	エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 12.6 食塩相当量(g) 1.4
3	金	わかめな飯 みそ汁 赤魚のかぶら蒸し かんぴょう入りサラダ バナナ	牛乳 ふかし芋	炊込みわかめ・ウインナー・卵 淡色辛みそ・赤魚切身40g・むきえび 卵白・牛乳	米・白いりごま・かたくり粉・マヨネーズ 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 糸みつば・かんぴょう・レンコンスライス はくさい・きゅうり・にんじん・レモン・ばなな	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 2.3
4	土	ハヤシライス なっばりんごサラダ オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	牛もも肉スライス・カニ風味フレーク 牛乳・豚ひき・あおのり	米・油・小麦粉・マヨネーズ 蒸し中華めん	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 はくさい・みずな・きゅうり・りんご・レモン オレンジ・キャベツ・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.2
5	日	ご飯 すまし汁 ぶりの味噌カツ 切干大根の和え物 キウイフルーツ	牛乳 なんちゃってカレーパン	ぶり切り身40g・赤色辛みそ 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 砂糖・白いりごま・ごま油 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 小松菜・キウイフルーツ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 527 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.7
6	月	ピザパン はくさい和風スープ フルーツゼリー	牛乳 ピザパン	豚ひき・鶏ひき肉・錦糸卵・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・砂糖・ごま油・白すりごま 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 はくさい・大根・えのきたけ・絹さや りんご缶詰・みかん缶詰・さくらんぼ缶詰 たまねぎ	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.4
7	火	七草スープ・ご飯 さけ香辛フライ フルーツマリネ	牛乳 おやつナポリタン	ベーコンスライス・卵・さけ切り身40g 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 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 しゅんぎく・みかん缶詰2号缶・西洋なし缶詰 あんず缶詰・レモン・ピーマンスライス たまねぎ	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.2
8	水	ご飯 みそ汁 ぶたのしょうが焼き こうやどうふ煮 オレンジ	牛乳 おこのみドーナツ	淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス 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 ホットケーキミックス・マヨネーズ 揚げ油	ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ しょうが・乾しいたけスライス・にんじん たけのこ・かぶ・オレンジ・キャベツ・長ネギ	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.7
9	木	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 あおな和風サラダ バナナ	牛乳 ポテトフライ	絹ごし豆腐・さば切り身40g 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 揚げ油	いんげん・かぼちゃスライス・しょうが ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ ばなな	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.8
10	金	あんかけ焼きそば たまごスープ フルーツ杏仁	牛乳 おやつ納豆チャーハン	豚もも肉スライス・むきえび・卵 杏仁豆腐・鶏ひき肉 挽きわり納豆・糸かつお	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 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 長ネギ・みかん缶詰・西洋なし缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.6
11	土	ご飯 みそ汁 あじのみぞれ煮 マカロニサラダ りんご	牛乳 きなことうふもち	油揚げきざみ・淡色辛みそ・あじ40g ローズハムスライス・牛乳・木綿豆腐 きな粉	米・チルドポテト・かたくり粉・マカロニ マヨネーズ・砂糖	絹さや・だいこんおろし・青ねぎ カリフラワー・きゅうり・キャベツ・コーン りんご	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.5
12	日	ご飯 みそ汁 さわらの磯辺揚げ ひじきと豆腐のこった煮 キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	淡色辛みそ・さわら切り身40g あおのり・干しひじき・厚揚げ 木綿豆腐・牛乳・ウインナー	米・チルドポテト・小麦粉・揚げ油 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 いんげん・しめじ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.9
13	月	赤飯 あつあげ野菜みそ汁 チキンカツ煮 みかん	牛乳 紅白蒸しパン	厚揚げ・淡色辛みそ・鶏もも40g・牛乳 調理豆腐	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 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 ごぼう・にんじん・レンコンスライス たまねぎ・だいこんおろし・みかんS	エネルギー(kcal) 541 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.8
14	火	さんま柳川井 けの汁 フルーツカクテル	牛乳 ふんわりナゲット	さんま・卵・油揚げきざみ 淡色辛みそ・牛乳・木綿豆腐 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 たけのこ水煮・ふき水煮・わらび水煮 ぜんまい水煮・白桃缶・みかん缶詰 パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 535 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 1.5
15	水	スパゲティミートソース ジュース なっばのごまサラダ りんごのコンポート	牛乳 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 飲む野菜と果実グループ味・キャベツ 小松菜・りんご・レモン・ゆかり	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 16.0 脂質(g) 10.1 食塩相当量(g) 0.9
16	木	花菜カレー やさいたっぷりスープ フルーツ牛乳かん	牛乳 おやつ焼きうどん	豚もも肉スライス・牛乳・粉寒天 豚ひき・糸かつお	米・チルドポテト・油・砂糖・うどん冷凍 ごま油	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・大根 たまねぎ・りんご・キャベツ かぼちゃスライス・スナッパエんどう冷凍 えのきたけ・長ネギ・西洋なし缶詰・黄桃缶 ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 502 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.3
17	金	食パン・ジャム コンソメスープ かじきのごまかつ ごころサラダ バナナ	牛乳 おやつチャーハン	めかじき切り身40g・調理豆腐 パルメザンチーズ・牛乳・しらす干し 干しえび・卵	食パン30g・りんごジャム・小麦粉 パン粉・黒いりごま・揚げ油 さつまいもダイス・マヨネーズ・米・油 ごま油・白いりごま	キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう かぼちゃダイス・ブロッコリー・にんじん レモン・ばなな・長ネギ・レタス	エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.2
18	土	ご飯 すまし汁 ポークチョップソテー ツナひじきサラダ キウイフルーツ	牛乳 みたらしもちもち	油揚げきざみ・豚肩ロース肉スライス 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 マヨネーズ・砂糖・チルドポテト かたくり粉・油	ほうれんそう・にんじん・コーン・きゅうり グリーンピース・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.7
19	日	きしめん かぼちゃコロッケ みかんゼリー	牛乳 しゃけわかめおにぎり	かまぼこ・油揚げきざみ・糸かつお 牛ひき・卵・牛乳・さけ骨取り80g 炊込みわかめ	きしめん冷凍・砂糖・さつまいもダイス 小麦粉・パン粉・油・カットゼリー・米 白いりごま	ほうれんそう・長ネギ・たまねぎ かぼちゃダイス・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 2.1
20	月	ご飯 すまし汁 ぶり大根 炒り豆腐 オレンジ	牛乳 おさつスティック	カニ風味フレーク・ぶり切り身40g 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・しょうが・乾しいたけスライス にんじん・たまねぎ・いんげん・オレンジ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.3
21	火	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 ふ菓子	油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも40g・だいず水煮・牛乳・きな粉	米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・おつゆ砂糖・黒砂糖	かぼちゃスライス・たまねぎ・レモン きゅうり・切干しだいこん・にんじん・絹さや キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.5
22	水	カレーライス ジュース いろいろサラダ フルーツゼリー	牛乳 ぎょうざピザ	豚もも肉スライス・カニ風味フレーク 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 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 飲む野菜と果実デザート・菜花・大根 レタス・パイン缶3号缶・黄桃缶 みかん缶詰・ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal) 531 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 1.4
23	木	味噌煮込みうどん ツナ卵焼き フルーツくるみつ	牛乳 さばこんぶおにぎり	鶏むね皮なしコマ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・卵・ツナ缶・粉寒天 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 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 パインアップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.8
24	金	にんじんライス まめびよ ヒレカツといかバーグ コールスローサラダ りんご	牛乳 クレープ(みかん)	まめびよイチゴ味・豚ヒレ肉30g・卵 ロールいか・木綿豆腐 ローズハムスライス・牛乳	米・オリーブ油・小麦粉・パン粉 揚げ油・かたくり粉・油・マヨネーズ 砂糖・フレンスクレープ	にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり コーン・りんご	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.4
25	土	さんしよく菜めし ゴマ汁 石狩煮 フルーツゼリー	牛乳 HM肉まん	干しえび・しつとりそぼろ卵 さけ切り身40g・焼き豆腐 淡色辛みそ・牛乳・豚ひき	米・さつまいも・ごま油・白すりごま カクテルゼリー・ホットケーキミックス 砂糖・春雨	大根・ごぼう・いんげん・はくさい 乾しいたけスライス・長ネギ・しゅんぎく にんじん・みかん缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰・たけのこ・しょうが	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.1
26	日	ご飯 中華スープ やき肉 ナムル バナナ	牛乳 中国ドーナツ	木綿豆腐・カットわかめ 牛もも肉スライス・淡色辛みそ・牛乳 卵	米・春雨・ごま油・砂糖・かたくり粉 白いりごま・ホットケーキミックス 揚げ油	たまねぎ・もやし・きゅうり・ほうれんそう ぜんまい水煮・長ネギ・ばなな	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.2
27	月	ご飯 みそ汁 カレイ沖繩風天 あおな白和え キウイフルーツ	牛乳 ガトーショコラ	淡色辛みそ・かれい切り身皮なし40g 卵・干しえび・干しひじき・木綿豆腐 牛乳	米・さつまいもスライス・小麦粉 揚げ油・ねりごま・砂糖 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	大根・長ネギ・刻み紅生姜・青ねぎ ほうれんそう・にんじん・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.4
28	火	やさいたっぷり塩ラーメン 花咲しゅうまい あかしるゼリー	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	あさりむき身・鶏ひき肉・木綿豆腐 錦糸卵・杏仁豆腐・牛乳 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 カットゼリー・米	菜花・たけのこ水煮・たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しょうが・むきえだまめ さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 456 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.0
29	水	ご飯 すまし汁 かじきチーズ焼き ポテコンサラダ オレンジ	牛乳 きな粉と胡麻のクッキー	削り昆布・めかじき切り身40g 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 黒いりごま・小麦粉 食塩不使用バター・白いりごま	アスパラガス・とうがん 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス たまねぎ・レンコンスライス・しめじ オレンジ	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.3
30	木	セルフバーガー コーンポタージュ ハンバーグ プロポテオーロサラダ りんご	牛乳 じゃがボール	調理豆腐・牛ひき・豚ひき・牛乳 むきえび・おから	パンズ30g・パン粉・油・砂糖 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) 459 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.7
31	金	ご飯 みそ汁 たらオランダ揚げ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おやつピーフン	淡色辛みそ・たら切り身40g・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・小麦粉・揚げ油・マカロニ マヨネーズ・ピーフン・油・砂糖	かぼちゃスライス・もやし・いんげん にんじん・たまねぎ・キャベツ・コーン レーズン・ばなな・にら	エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 11.1 食塩相当量(g) 1.3

☆ 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
487 kcal	19.3 g	14.3 g	70.6 g	197 mg	1.8 mg	144 μgRAE	0.25 mg	0.32 mg	22 mg	3.5 g	1.6 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。