

# 1月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼 児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
5	月	ごはん アジフライ 洋風きんぴら 海藻サラダ 牛乳	チーズいもち 麦茶	515	20.2	16.4	1.5
6	火	ごはん ひじき入り鶏つくね 切り干し大根煮 チーズサラダ かんぴょうのみそ汁	ベリーマフィン 牛乳	536	21.9	19.6	1.9
7	水	食パン ミートオムレツ ミニコロッケ 春雨サラダ オレンジ 牛乳	七草がゆ スナック菓子 麦茶	548	22	24.4	2.1
8	木	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのレーズン煮 もやしとカニカマのごまマヨ和え 大根のみそ汁	スイートポテト 牛乳	550	21.3	16.6	1.8
9	金	ごはん 厚揚げ田楽 オクラ納豆和え ポテトサラダ りんご ほうれん草のすまし汁	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	498	16.7	12.3	1.8
10	土	けんちんうどん 肉団子 パナナ 牛乳	チーズドック 麦茶	542	22.1	23.0	2.2
13	火	ツナトマトスパゲッティ カレー風味ミートボール コールスロー 牛乳	焼きおにぎり（おかし チーズ） 麦茶	634	28.0	22.6	1.8
14	水	ごはん ホイコーロー さつまいもレモン煮 もやしのナムル わかめスープ	きな粉トースト 牛乳	519	20.7	13.3	1.3
15	木	ごはん 白身魚の油淋ソース 肉じゃが こまつなのおかし和え トマト 高野豆腐のみそ汁	フルーチェ ココアウエハース 麦茶	435	20.2	10.6	2.3
16	金	バターロール チーズハンバーグ キャベツソテー スパゲティサラダ 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	594	26.2	24.9	1.8
17	土	野菜タンメン 厚焼き卵 黄桃缶 牛乳	おかし ジュース	585	22.4	21.8	1.5
19	月	ごはん 厚揚げみぞれ煮 揚げ餃子 はくさいの中華和え レタスの中華スープ	マシュマロサンドク ラッカー 牛乳	541	18.7	18.9	1.6
20	火	ごはん 赤魚の煮つけ 筑前煮 かんぴょうのごま酢和え キャベツのみそ汁	蒸しパン（黒糖） 牛乳	536	24.9	13.8	2.1
21	水	チキンカレー メンチカツ ブロッコリーチーズサラダ 牛乳	ケーキ パイン缶 麦茶	619	23.7	24.4	1.9
22	木	ごはん 親子煮 ひじき煮 こまつなサラダ かぶのみそ汁	ミルクトースト 麦茶	473	19.7	10.6	2.5
23	金	ごはん チャブチェ 大学かぼちゃ マカロニサラダ グレープフルーツルビー 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	574	18.3	15.4	0.9
24	土	みそうどん 魚河岸揚げ煮 パナナ 牛乳	プリン せんべい 麦茶	524	22.3	21.6	1.9
26	月	ソース焼きそば しゅうまい ブロッコリーの中華和え 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	584	23.8	18.0	2.1
27	火	ごはん たらのみそマヨ焼き ポークビーンズ みかん ジュリアンスープ	ホットケーキ 牛乳	532	25.7	16.5	1.8
28	水	ハヤシライス ポテトフライ 大根のゆかり漬け 牛乳	プリン アスラバビスケット 麦茶	582	19.8	19.3	1.7
29	木	食パン ツナオムレツ ほうれん草ソテー トマト クリームシチュー	フルーツコーンフレ ーク 麦茶	540	25.1	20.1	2.8
30	金	ごはん 肉豆腐 五目きんぴら フレンチサラダ もやしのみそ汁	りんごケーキ 牛乳	558	21.2	19.1	1.9
31	土	豚汁うどん がんものみぞれ煮 みかん缶 牛乳	おかし ジュース	526	18.9	19.8	2.0
			1月平均 （土曜日除く）	546	22.0	17.7	1.9

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。  
※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。  
※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。  
※ 令和7年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：460kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：550kcalタンパク質：22g）