

1月の献立表

1月 1日

曜 日	日	3歳未満児		全園児		栄養価	
		午前おやつ	主食	午後おやつ	昼食	3歳未満児	3歳以上児
1 水	春の七草	せり	なずな	ごきょう	はこべら	すずな	すしきる
2 木							
3 金							
4 土	プリン	パン	ツナサンド パイン缶	牛乳	~旬の食材~	みかん ブロッコリー	ほれんそう
5 日			お休み		ぶり たら さわら 白菜	小松菜	ほうれんさ
6 月	麦茶 星せんべい	ごはん	鶏肉二色巻 ほうれん草巻和え お雑煮風 みかん缶 麦茶	牛乳 小魚スナック スティックケーキ	エネルギー 259kcal タンパク質 8.6g 脂質 11.3g 食塩 0.8g	エネルギー 266kcal タンパク質 9.8g 脂質 13.8g 食塩 0.9g	
7 火	麦茶 マーピースケット	ごはん	松風焼き たこさんワインナー じやがいもの味噌汁 黒豆煮 麦茶	麦茶 七草がゆ風	エネルギー 356kcal タンパク質 12.5g 食塩 1.2g	エネルギー 403kcal タンパク質 15.4g 食塩 1.1g	
8 水	麦茶 いかくん	ごはん	ひじき入り卵焼き 納豆めかぶ和え 豆腐のすまし汁 黄桃缶 麦茶	牛乳 かんそそう芋	エネルギー 432kcal タンパク質 10.8g 食塩 2.2g	エネルギー 546kcal タンパク質 13.9g 食塩 2.0g	
9 木	麦茶 バナナ	ごはん	さわら西京焼き 白菜みかん甘酢和え さきのこ汁 トマト 麦茶	麦茶 ビーフン炒め	エネルギー 328kcal タンパク質 4.9g 食塩 1.1g	エネルギー 341kcal タンパク質 6.0g 食塩 1.4g	
10 金	麦茶 蒸しじゃがいも	ごはん	豆腐ハンバーグときのこソース マカロニサラダ オニオントマトオレンジ 麦茶	牛乳 まゆ玉甘煮	エネルギー 443kcal タンパク質 12.7g 食塩 1.3g	エネルギー 566kcal タンパク質 16.0g 食塩 1.8g	
11 土	ヨーグルト	めん	トマトクリームペンネ クレープフルーツ 牛乳	お休み	エネルギー 204kcal タンパク質 9.7g 食塩 0.5g	エネルギー 196kcal タンパク質 8.3g 食塩 0.4g	
12 日							
13 月			成人の日		○ はスプーン、○ はフォークを持つてください。		
14 火	麦茶 大根煮	ごはん	鶏肉マーマレード焼き コロコロポテサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 缶詰パンラスク	エネルギー 456kcal タンパク質 23.7g 食塩 1.7g	エネルギー 605kcal タンパク質 21.2g 食塩 2.2g	
15 水	麦茶 クラッカー	ごはん	親子丼 ちくわの磯辺揚げ 根菜の味噌汁 トマト 麦茶	麦茶 みかんホイップサンド	エネルギー 515kcal タンパク質 18.4g 食塩 1.9g	エネルギー 600kcal タンパク質 22.4g 食塩 2.1g	
16 木	麦茶 おしゃべり昆布	ごはん	厚揚げ酢豚風 バンバンジーサラダ わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	ジョア ピピピチーズ 揚げせんべい	エネルギー 396kcal タンパク質 15.4g 食塩 1.4g	エネルギー 488kcal タンパク質 18.6g 食塩 1.8g	
17 金	麦茶 パイント缶	ごはん	たら野菜あんかけ ちくわどきゅうりのおかか和え 油揚げの味噌汁 ミニトマト 麦茶	麦茶 おしるこ	エネルギー 381kcal タンパク質 15.2g 食塩 5.6g	エネルギー 474kcal タンパク質 19.4g 食塩 7.0g	
18 土	ベビーダノン	めん	焼きそば 黄桃缶 牛乳	お休み	エネルギー 193kcal タンパク質 7.8g 食塩 0.2g	エネルギー 174kcal タンパク質 7.5g 食塩 0.3g	
19 日					○ はスプーン、○ はフォークを持つてください。		
20 月	麦茶 小魚スナック	ごはん	ハムチーズオムレツ コンソメスープ ブロッコリーとえびのサラダ トマト 麦茶	牛乳 マシユマロおこし	エネルギー 467kcal タンパク質 15.1g 食塩 1.6g	エネルギー 595kcal タンパク質 13.5g 食塩 1.9g	
21 火	麦茶 Caせんべい	ごはん	★五目ちらし 鶏の唐揚げ ヤクルト コーンフレークサラダ みかん 麦茶	麦茶 チョコケーキ	エネルギー 493kcal タンパク質 15.1g 食塩 1.3g	エネルギー 631kcal タンパク質 20.6g 食塩 1.4g	
22 水	麦茶 ハッピーターン	パン	缶詰パン 肉団子 ブロッコリーサラダ ミニストローネ グレープフルーツ 麦茶	麦茶 豆乳リゾット	エネルギー 368kcal タンパク質 12.3g 食塩 2.5g	エネルギー 480kcal タンパク質 18.0g 食塩 3.7g	
23 木	麦茶 棒ビスケット	ごはん	豚肉生姜焼き 小松菜じやこ炒め かきたま汁 オレンジ 麦茶	牛乳 お野菜チップス	エネルギー 500kcal タンパク質 20.7g 食塩 2.6g	エネルギー 561kcal タンパク質 29.2g 食塩 1.7g	
24 金	麦茶 大豆煮	ごはん	チキンカレー 福神漬け 大根ヒツナのサラダ パイン缶 麦茶	牛乳 肉まん	エネルギー 553kcal タンパク質 18.9g 食塩 2.8g	エネルギー 679kcal タンパク質 21.7g 食塩 3.2g	
25 土	ぶどうゼリー	ごはん	中華丼 バナナ 牛乳	お休み	エネルギー 330kcal タンパク質 8.8g 食塩 0.9g	エネルギー 354kcal タンパク質 11.1g 食塩 1.1g	
26 日					★1月21日は、誕生会・給食試食会です。		
27 月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	高野豆腐の卵とじ 野菜の甘辛和え なめこの味噌汁 トマト 麦茶	牛乳 中華風蒸しパン	エネルギー 414kcal タンパク質 15.8g 食塩 1.4g	エネルギー 518kcal タンパク質 20.0g 食塩 1.6g	
28 火	麦茶 チータラ	ごはん	ほかでのかき揚げ 海藻サラダ ちくわのすまし汁 みかん 麦茶	牛乳 ココアノワンド	エネルギー 442kcal タンパク質 16.4g 食塩 1.5g	エネルギー 533kcal タンパク質 18.1g 食塩 1.8g	
29 水	麦茶 蒸しかぼちゃ	ごはん	ぶりオニオンソース 厚揚げ豆ごまサラダ コーンスープ オレンジ 麦茶	牛乳 ブリン ビスコ	エネルギー 554kcal タンパク質 19.9g 食塩 2.4g	エネルギー 593kcal タンパク質 23.0g 食塩 3.0g	
30 木	麦茶 黄桃缶	ごはん	豆腐と豚肉の中華煮 焼き餃子 卵スープ ミニトマト 麦茶	麦茶 ふるふるきなこ	エネルギー 430kcal タンパク質 15.2g 食塩 2.0g	エネルギー 527kcal タンパク質 19.3g 食塩 2.5g	
31 金	麦茶 ココナッツサブレ	めん	ミートソーススパゲティ フルーツサラダ 野菜どベーコンのスープ 麦茶	麦茶 たぬきおにぎり	エネルギー 387kcal タンパク質 14.0g 食塩 1.7g	エネルギー 470kcal タンパク質 16.2g 食塩 2.1g	
					平均 エネルギー 423kcal タンパク質 15.9g 食塩 1.6g	平均 エネルギー 507kcal タンパク質 18.9g 食塩 1.9g	

*ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。園で提供する場合と、食に出る前に食べにくいか、担任にお伝えください。
献立表を確認し、未採取の食材がある場合は、給食に出る前に食べにくいか、担任にお伝えください。

2025年01月の献立

献 立 表

鼻高こども園(一般)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
				1		2		3		4	プリン
6	麦茶 星せんべい	7	麦茶 マリーピスケット	8	麦茶 いかくんせい	9	麦茶 バナナ	10	麦茶 蒸しじやが芋	11	ヨーグルト
ご飯	みかん缶 麦茶	ご飯	黒豆煮 麦茶	ご飯	黄桃缶 麦茶	ご飯	トマト 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	トマトクリーミーバン	牛乳 たまねぎ ベーコン エリンギ バセリ粉 チーズ 片栗粉 食塩 ケチャップ 油 ベンネ
鶏肉二色巻き		松風焼き	鶏肉 まめプラス たまねぎ にんじん 卵 米みそ あおのり ごま 食塩	ひじきいり卵焼き	卵 節 人参 鮭豆 ちりめん佃煮 かつお・昆布だし汁 しょうゆ 本みりん ひじき 千しれび	納豆めかぶ和え	白菜ミカンの甘酢漬け	はくさい みかん 酢 砂糖	豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐ハンバーグ しめじ マッシュルーム えのきだけ しょうが 万能ねぎ めんつゆ	グレープフルーツ
ほうれん草磯和え	ほうれんそう 焼きのり しょうゆ	たこさんウインナー	じゃがいもの味噌汁	豆腐のすまし汁	木綿豆腐 ちくわ ねぎ 糸みつば めんつゆ	きのこ汁	鶏肉 しめじ まいたけ えのきだけ しいたけ	マカロニサラダ	マカロニ さゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩	牛乳	
お雑煮	鶏もも肉 焼ふ だいこん にんじん なると みつば しいたけ めんつゆ	七草風がゆ	米 水 だいこん かぬ 茶飯茶	かんこう芋	ピーフン野菜炒め	ピーフン 干しえび 玉ねぎ にんじん にら もやし ごま油 スーパーストック中華 食塩	牛乳	まゆ玉甘煮	上新粉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 食紅		
13	成人の日	14	麦茶 大根煮	15	麦茶 クラッカー	16	麦茶 おしゃぶり昆布	17	麦茶 バイン缶	18	ブチダノン
ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	トマト 麦茶	ご飯	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	焼きそば	焼そばめん 油 膜肉 キャベツ もやし たまねぎ 人参 ビーマン 焼きそばソース あおのり		
鶏肉マーマレード 焼き	鶏肉 みりん しょうゆ にんにく しょうが マーマレード	親子丼	鶏肉 たまねぎ にんじん ごぼう 推奨 食油 糖油 糸みつば 本みりん ほんだし 砂糖	厚揚げ酢豚風	生揚げ ビーマン 卵 人参保 茄子 玉ねぎ 生姜 ケチャップ 醤油 砂糖 糸みつば 片栗粉 スーパーストック ごま油	たらの野菜あんかけ	たらの野菜あんかけ たらの野菜 ごま油 しめじ 人参 たまねぎ 命めん 食塩	黄桃缶			
コロコロポテトサラダ	じゃがいも にんじん チーズ さゅうり 食塩 マヨネーズ	ちくわ磯辯揚げ	ちくわ 小麦粉 卵 あおのり 油 しょうゆ	パンパンジーサラダ	鶏肉 さゅうり もやし トマト 焼魚ごまだれ レッシング イモソ すぐりごま	わなかめスープ豆腐入り	わなかめスープ豆腐入り わなかめ ねぎ ごま スーパーストック中華 ごま油 しめじ ねぎ ごま豆乳	牛乳			
白菜スープ	ワインナー はくさい しいたけ しょうゆ マッシュルーム えのきだけ コーン缶 コンソメ	根菜の味噌汁	だいこん ねぎ 米みそ かつお節 こんぶ じゃがいも 油揚げ	シヨア(ストロベリー)	シヨア(ストロベリー) ピピピチーズ 握げせんべい	麦茶	おしるこ汁 つぶあん こあん 砂糖 もち				
20	麦茶 小魚スナック	21	麦茶 Caせんべい	22	麦茶 ハッピーターン	23	麦茶 棒ピスケット	24	麦茶 大豆煮	25	ぶどうゼリー
ご飯	トマト 麦茶	ちらし寿司	米 ちらし寿しの素 焼きのり	救护车パン(防災用備蓄缶詰/パン)	グレープフルーツ 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	パイン缶 麦茶	中華丼	めし 膜肉 ねぎ 人参 えのきだけ 厚揚げ 生姜 ごま油 中華だしの素 醤油 食塩 片栗粉
ハムとチーズのオムレツ風	卵 ハム 牛乳 チーズ コンソメ粉 砂糖 食油 バイオ	鶏の唐揚げ	鶏肉 にんにく しょうが しょうゆ 本みりん 食油 片栗粉 小麦粉	肉団子	豚肉生姜焼き	豚肉 にんにく しょうが 油	チキンカレー	チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが カレールワフ油	バナナ		
ブロックリーとえびのサラダ	ブロックリー さゅうり コーン缶 えび オリジナルドレッシング	コーンフレークサラダ	ブロックリー さゅうり 赤ビーマン コーン ハム フレンチドレッシング 粉チーズ コーンフレーク	ミネストローネ	小松菜じゃこ炒め	こまつな にんじん にんにく しらす干しコーン缶 食塩 油	福神漬け	福神漬け 卵 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しらす干しコーン缶 食塩 油	牛乳		
コンソメスープ	人参保 キャベツ たまねぎ エリンギ マカロニ コーン缶 コンソメ粉	みかん	ヤクルト 麦茶	ヤクルト 麦茶	かきたま汁	卵 しいたけ 糸みつば めんつゆ 片栗粉 本綿豆乳 たまねぎ	大根とツナのサラダ	大根とツナのサラダ だいこん きゅうり コーン缶 ツナ缶 和風ごま			
27	麦茶 野菜せんべい	28	麦茶 チータラ	29	麦茶 蒸しかばちゃ	30	麦茶 黄桃缶	31	麦茶 ココナッツサブレ		
ご飯	トマト 麦茶	ご飯	みかん 麦茶	ご飯	オレンジ 麦茶	ご飯	ミニトマト 麦茶	ミニトマトスパゲティー	スパゲティー 膜肉 にんにく たまねぎ 人参保 マッシュルーム セロリ 油 ケチャップ トマト缶 塩 ピーチ		
高野豆腐の卵じみつ葉	凍り豆乳 卵 糸みつば 人参保 たまねぎ 推奨 ごま油 ほんだし 砂糖 本みりん 醤油	ほたてと根菜のかき揚げ	シーグレース帆立 ごぼう たまねぎ 人参保 れんこん 万能ねぎ 小麦粉 卵 油 片栗粉 醤油	ぶりオニオンソース	豆腐と豚肉の中華	豆腐と豚肉の中華	豆腐と豚肉の中華	フルーツサラダ	フルーツサラダ バナナ アロエ パイン缶 みかん缶		
桜えびと野菜の甘辛和え	ほうれんそう 人参保 もやし しょうゆ 干しえび ごま 小魚スナック 砂糖 かつお節	海藻サラダ	木綿豆乳 海藻ミックス ひじき コーン缶 さゅうり 和風ごま	厚揚げと豆ごまさラダ	大豆 生揚げ きゅうり 赤ビーマン 香り胡麻	大豆 生揚げ きゅうり 赤ビーマン 香り胡麻	大豆 生揚げ きゅうり 赤ビーマン 香り胡麻	キャベツのスープ	キャベツのスープ ベーコン キャベツ 大根 エリンギ コーン缶 食塩 コンソメ		
なめこの味噌汁	米みそ こんぶ かつお節 いわし なめこ ねぎ 木綿豆乳	ちくわのすまし汁	えのきだけ ねぎ ちくわ めんつゆ 醤油 食塩	コーンスープ	クリームコーン缶 豆乳 コンソメ 食塩 油 バセリ粉	卵スープ	卵 たまねぎ にら しいたけ スーパーストック中華 ごま ごま油 しめじ	麦茶	麦茶 たぬきおにぎり	牛乳 天かす 万能ねぎ めんつゆ ごま 食塩	
牛乳	中華風蒸パン	牛乳	ココアパウンド	牛乳	プリン	牛乳	ふるふるきなこ	牛乳 テザートベース(きなこミルク風味) きな粉 バナナ	麦茶 たぬきおにぎり	牛乳 天かす 万能ねぎ めんつゆ ごま 食塩	

※ご家庭で食べたことのない食材は、園で提供することができません。
献立表を確認し、未摂取の食材がある場合は、給食に出る前に食べただくか、担任にお伝えください。