









1月献立表

令和7年12月26日

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				9時15分おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
5月	 ハヤシライス サラダ、りんご 牛乳	409.8(520.3) 16.7(17.3) 19.8(17.7) 2.3(1.9)	じゃがいも、サラダ油、 胚芽米	牛乳、豚もも肉、無塩バ ター	キャベツ、りんご、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう、○みかん	ハヤシルウ、しょうゆ、 酢、食塩、白こしょう	みかん	麦茶 ぽたぽた焼き
6火	豚肉の生姜焼き、ポテトサラ ダ、バナナ、みそ汁	388.1(503.4) 16.7(16.2) 13.8(13.9) 2.3(1.7)	○白ご飯、じゃがいも、 マヨネーズ、植物油、○ 炒りごま、砂糖、胚芽米	豚もも肉、米みぞ、ロー スハムスライス、薄揚 げ、煮干し、乾燥わかめ	バナナ、たまねぎ、だいこん、 ピーマン、にんじん、きゅうり、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こ しょう	ビスコ	麦茶 ゆかりおにぎり
7水	鮭のしょうゆ漬け焼き、フロ ッコーりのごま和え、りんご、な めこ汁	319.1(444.2) 19.5(21.1) 15.7(14.5) 1.9(1.6)	すりごま、○グラニュー 糖、砂糖、胚芽米	○牛乳Lパック、鮭生切 身、豆腐、米みぞ、煮干 し	りんご、フロッキー、キャベ ツ、にんじん、なめこ、ねぎ、○ みかん	しょうゆ、酒、本みりん	みかん	牛乳 シュガーパイ
8木	豚のバーベキューソース炒め、 ツナサラダ、バナナ、コンソメ スープ	324.2(448.8) 15.3(17.1) 15.5(15.8) 1.4(1.1)	○薄力粉、○砂糖、植物 油、砂糖、胚芽米	○牛乳Lパック、豚もも 肉、○無塩バター、ツナ フレーク	バナナ、たまねぎ、キャベツ、は くさい、こまつな、とうもろこ し、にんじん、きゅうり、りん ご、にんにく	しょうゆ、酢、コンソ メ、食塩、こしょう	ミニゼリー	牛乳 メロンパン
9金	さつまいもコロケ、ミックス キャベツ、ふりかけ、野菜フ ルーツゼリー、みそ汁	293.8(427.2) 9.8(10.8) 9.9(9.1) 2.1(1.7)	さつまいも、パン粉、薄 力粉、揚げ油、焼酎、炒 りごま、植物油、胚芽米	豚ひき肉、米みぞ、チー ズ、煮干し、乾燥わかめ	キャベツ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、○幼児ぶど うジュース	中濃ソース、食塩、食 塩、こしょう	ぶどうジュース	ソフールフレーン 味
10土	 塩野菜あんかけ丼、麦茶	167.7(287.9) 7.9(9.1) 8.5(8.4) 0.8(0.6)	○ハッピーターン、片栗 粉、ごま油、胚芽米	豚もも肉スライス	もやし、たまねぎ、チンゲンサ イ、にんじん、しょうが	中華だしの素、食塩		
13火	照焼きチキン、すき昆布煮、み かん、みそ汁	239.2(366.5) 16.1(17.1) 12.1(11.1) 2.1(1.8)	○薄力粉、しらたき、植 物油、○マヨネーズ、砂 糖、胚芽米	鶏もも肉、豆腐、米み ぞ、○卵、○チーズ、○ ウィンナー、薄揚げ、○ 牛乳、煮干し、すき昆 布、○あおのり	みかん、○キャベツ、ほうれんそ う、えのきだけ、にんじん、○ね ぎ、しょうが、にんにく、○りん ご	しょうゆ、○中濃ソー ス、酒、みりん	ハッピーターン	麦茶 お好み焼き
14水	 麻婆豆腐、華風和え バナナ、白菜スープ	386.4(606.7) 17.2(18.3) 20.4(23.1) 2.3(2.3)	○ホットケーキ粉、○黒 砂糖、植物油、○植物 油、片栗粉、ごま油、砂 糖、○ごま油、胚芽米、 ○純米せんべい	○牛乳、豆腐、豚ひき 肉、○、かまぼこ、米み ぞ	バナナ、もやし、はくさい、ね ぎ、にんじん、きゅうり、しめ じ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの 素、酢、食塩、豆板醤、 こしょう	純米せんべい	牛乳 マラーカオ
15木	さばの味噌煮、煮浸し、手作り ゼリー、さつま汁	427.5(573.4) 15.1(17.1) 10.4(10.9) 2.2(1.9)	さつまいも、焼酎、砂 糖、胚芽米	○ヤクルト、さば、豆 腐、米みぞ、煮干し	だいこん、こまつな、キャベツ、 にんじん、笹がきごぼう、しいた け、しょうが、○みかん	昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん	みかん	ヤクルト 星たべよ
16金	ポトフ、コーンサラダ、みか ん、すこやかふりかけ	445.2(536.2) 19.1(18.7) 12.4(11.5) 2.0(1.7)	○乾パン、じゃがいも、 植物油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、ウイ ンナー	みかん、もやし、キャベツ、にん じん、たまねぎ、とうもろこし、 ○ミニゼリー	コンソメ、酢、食塩、パ セリ粉、こしょう	ミニゼリー	牛乳 非常時パン
17土	 白菜のうま煮丼、麦茶	130.7(249.9) 7.9(9.0) 5.8(5.8) 1.0(0.8)	片栗粉、ごま油、胚芽米	豚もも肉	はくさい、たまねぎ、もやし、に んじん、しいたけ	しょうゆ、本みりん、中 華だしの素		
19月	花鳥風月出張ラーメン、麦茶	309.2(272.0) 12.1(10.0) 8.4(6.7) 2.0(1.6)	干しうどん	豚肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじ ん、○みかん		みかん	牛乳 鏡せんべい
20火	赤魚の甘辛揚げ、ボン酢和え、 りんご、豚大根汁	381.6(477.5) 20.4(20.2) 14.7(14.0) 2.4(1.9)	○食パン、揚げ油、片栗 粉、砂糖、胚芽米	○牛乳、赤魚、豚肩ロ ーススライス、厚揚げ、米 みぞ、煮干し	りんご、キャベツ、だいこん、こ まつな、ねぎ、○いちごジャム、 にんじん、しょうが、レモン果 汁、○バナナ	しょうゆ、本みりん、 酒、酢、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 クッキー
21水	鮭のごま衣焼き、磯香和え、バ ナナ、きりたんぽ汁	329.1(620.3) 21.0(22.6) 11.7(19.6) 1.3(1.3)	○チョイスビスケット、 しらたき、きりたんぽ、 炒りごま、砂糖、胚芽米	○牛乳、鮭生、鶏もも肉 皮無コロッ、かつお節、刻 みのり	バナナ、もやし、ほうれんそう、 ねぎ、笹がきごぼう、まいたけ、 にんじん	しょうゆ、酒、本みり ん、昆布だし汁、食塩	ビスコ	牛乳 チョイスビスケッ ト
22木	 親子煮、白菜サラダ バナナ、みそ汁	396.4(516.2) 20.4(20.4) 18.6(17.4) 2.7(2.3)	○ホットケーキミックス、 ○メーフルシロツ プ、砂糖、○砂糖、植物 油、胚芽米	○牛乳、卵、鶏もも肉、 かまぼこ、○卵、○無塩 バター、米みぞ、ツナ フレーク、○牛乳、煮干 し、こんぶ、乾燥わかめ	バナナ、はくさい、もやし、たま ねぎ、にんじん、だいこん、きゅ うり、しいたけ	しょうゆ、本みりん、 酢、酒、食塩、こしょう	アスパラガスビ スケット	牛乳 手作りマドレーヌ
23金	豚肉のカレーソーテー、しょうゆ フレンチ、ゼリー、みそ汁	392.9(628.0) 20.1(22.7) 16.3(15.0) 2.1(2.3)	植物油、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、ちく わ、米みぞ、薄揚げ、煮 干し	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、 ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、 にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、本みり ん、食塩、カレー粉、こ しょう	せんべい	牛乳 マリービスケット
24土	 すき焼き風煮、麦茶	208.4(317.0) 9.9(10.7) 11.1(9.9) 1.0(0.8)	しらたき、植物油、砂 糖、胚芽米	豚肩ローススライス、焼 き豆腐	はくさい、たまねぎ、ねぎ、しい たけ	しょうゆ		
26月	干草焼き、納豆和え、りんご、 みそ汁	364.8(482.6) 20.8(20.6) 15.7(14.2) 2.1(1.8)	○ホットケーキミックス、 ○グラニュー糖、砂 糖、胚芽米	○牛乳、卵、○豆乳、厚 揚げ、ひきわり納豆、豚 ひき肉、米みぞ、煮干 し、わかめ	りんご、もやし、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、冷凍とうもろこ し、しめじ	しょうゆ、酒、食塩	せんべい	牛乳 ココアケーキ
27火	ポークソーテー オニオンソー ス、大根サラダ、みかん、コー ンポタージュ	394.3(482.1) 15.5(15.1) 16.4(14.0) 2.1(1.7)	○白ご飯、片栗粉、砂 糖、ごま油、植物油、砂 糖、胚芽米	牛乳、豚肉、○ツナフ レーク	みかん、だいこん、たまねぎ、に んじん、きゅうり、とうもろこ し、○にんじん、○ミニゼリー	しょうゆ、○しょうゆ、 本みりん、酢、○酒、 酒、○みりん、コンソ メ、食塩、食塩、こしょ う	ミニゼリー	麦茶 ツナおにぎり
28水	ガーリックチキン、洋風きんぴ ら、りんご、みそ汁	300.2(415.8) 13.5(15.3) 15.0(13.3) 1.7(1.4)	○フライドポテト、しら たき、○揚げ油、焼酎、 植物油、砂糖、胚芽米	鶏もも肉、米みぞ、ペ ーコンスライス、煮干し、 ○青のり	りんご、笹がきごぼう、はくさ い、にんじん、ピーマン、しいた け、にんにく、○みかん	酒、しょうゆ、食塩、パ セリ粉、こしょう	みかん	麦茶 ジャムサンド
29木	 誕生会献立 ホットドッグ、フライドポテ ト、手作りゼリーアラモード、 コンソメスープ	618.9(412.4) 14.8(9.1) 25.3(17.5) 1.5(1.1)	パン、フライドポテト、 揚げ油	ウィンナー、フローズン ホイップ	キャベツ、たまねぎ、とうもろこ し、みかん、にんじん、○こども 充実野菜	ケチャップ、コンソメ、 食塩、こしょう	野菜ジュース	麦茶 誕生会デザート
30金	しょうまい、バンバンジーサラ ダ、みかん、中華スープ	346.5(792.5) 18.2(24.1) 11.0(9.9) 1.7(2.5)	○ホットケーキミックス、 すりごま白、○植物 油、ごま油、砂糖、胚芽 米	ソフトササミフレーク、 ○牛乳、○チーズ、○ウ インナー	みかん、もやし、たまねぎ、チン ゲンサイ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、○ほうれんそう、 にんじん、○とうもろこし、○に んじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、中華だ しの素、本みりん、食塩、 こしょう	せんべい	ジョア ぱりんこ
31土	 白菜シチュー、麦茶 すこやかふりかけ	231.9(335.7) 11.8(12.3) 10.4(9.7) 1.6(1.4)	じゃがいも、胚芽米	牛乳調理用Lパック、鶏 もも肉、無塩バター 450g	はくさい、たまねぎ、にんじん			

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。 ※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーンの方が食べやすい献立に、 (スプーン) のマークが付いています。