



令和7年1月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
6月 23木	昼食	ふりかけ御飯(たまご) すまし汁 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え 黄桃缶	米 砂糖 すりごま、砂糖	たまごふりかけ 赤魚 ツナ	だいこん、にんじん しょうが ほうれん草、にんじん 黄桃缶	エネルギー 433kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 5.5g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき(のりしお)	麦茶		
7月 7火 草給食 ☆	昼食	菜飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	焼き麩 砂糖 中華ドレッシング	みそ 鶏肉 ベーコン	菜飯の素 ねぎ マーマレード ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 518kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 11.5g カルシウム 229mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
8月 24金 水	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ さつまいもサラダ バナナ	スパゲティ、砂糖 ごまドレッシング	豚肉 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん たまねぎ、コーン さつまいも、きゅうり バナナ	エネルギー 652kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 16.8g カルシウム 226mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
9月 27木	昼食	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 小松菜の和え物 パン缶	米 砂糖	みそ、油揚げ ハンバーグ ハム	もやし、 小松菜、にんじん パン缶	エネルギー 595KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 22.7g カルシウム 245mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きな粉)	ソフトクレープ(黒蜜きな粉)	牛乳		
10月 21火 金	昼食	豚丼 みそ汁 キャベツのツナサラダ りんご	米 和風ドレッシング	豚肉 みそ、豆腐 ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく なめこ キャベツ、にんじん りんご	エネルギー 531KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 17.2g カルシウム 165mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
14月 31火 金	昼食	ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとささみの中華サラダ 洋なし缶	米 砂糖、ごま油	シュウマイ 鶏肉	えのき、わかめ きゅうり 洋なし缶	エネルギー 456KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 13.8g カルシウム 181mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
15月 28火 水	昼食	カレーライス ナゲット ポテトサラダ オレンジ	米、じゃがいも じゃがいも	豚肉 ナゲット ベーコン	たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり オレンジ	エネルギー 615kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 21.3g カルシウム 85mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き	麦茶 かつお節	青のり	
16月 29木 水	昼食	ふりかけ御飯(やさい) みそ汁 鮭の塩焼き 大根サラダ りんご缶	米	みそ 鮭	ふりかけやさい キャベツ、あさつき だいこん、きゅうり、にんじん りんご缶	エネルギー 459KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 11.1g カルシウム 157mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 お麩のラスク(シュガー)	お麩、無塩バター、砂糖	牛乳		
17月 17金	昼食	こどもパン クリームシチュー 白菜とハムのサラダ 白桃缶	こどもパン じゃがいも フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ、牛乳 ハム	たまねぎ、にんじん 白菜、にんじん、コーン 白桃缶	エネルギー 347KCal たんぱく質 8.2g 脂 質 12.9g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.1g
	午後おやつ	野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
20月 30木	昼食	ご飯 すまし汁 おやこに 小松菜の煮浸し みかん缶	米	卵、鶏肉 さつま揚げ	かぶ、ねぎ たまねぎ、にんじん、焼きのり 小松菜、にんじん みかん缶	エネルギー 422kcal たんぱく質 15.3g 脂 質 11.1g カルシウム 232mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
22月 2水 お誕生 日給食 ☆	昼食	ご飯 みそ汁 えびフライ かぼちゃのサラダ ストロベリーゼリー	米 油	みそ えびフライ ハム	かぼちゃ、ねぎ きゅうり ストロベリーゼリーの素	エネルギー 669KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 18.9g カルシウム 123mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ		

※おやつ 1月11日(土) アンパンマンビスケット 1月13日(月) ベジたべる 1月18日(土) たべっ子どうぶつ 1月25日(土) サッポロポテト
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。