

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	その他
4	土	きのこスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・まぐろ油漬缶・ あさり水煮缶・トリンコヨー グルト	スパゲティ・植物油・クッキー	もも缶・たまねぎ・にんじん・ トマト缶・しめじ・生しい たけ・パセリ・ルッコラ	食塩・コソメ・濃口しょう ゆ
6	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 きな粉蒸しパン	牛乳・魚・ひじき・調 整豆乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・白玉 ふ・三温糖・すりご ま・ごま油・ホットケキッ ス・黒砂糖	いちご・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・かぼちゃ・こ まつな・ホルモン缶・にんじ ん・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・清酒
7	火	ミルクパン(未満児用) 洋風肉じゃが マカロニとハムのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 七草がゆ	牛乳・牛肉・ロースハム・鶏 肉・油揚げ	ミルクパン・じゃがいも・ 植物油・三温糖・カロ ニ・マヨネーズ・精白米	バナ・にんじん・たまねぎ・ 冷凍グリーンピース・きゅうり・七 草・はくさい・だいこん	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・トマトチャッ プ・食塩(塩もみ用)・ 煮干しだし
21	火	ミルクパン(未満児用) 洋風肉じゃが マカロニとハムのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・ロースハム・脱 脂粉乳・油揚げ	ミルクパン・じゃがいも・ 植物油・三温糖・カロ ニ・マヨネーズ・精白米・押 麦	バナ・にんじん・たまねぎ・ 冷凍グリーンピース・きゅうり・ご ぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・トマトチャッ プ・食塩(塩もみ用)・ みりん
8	水	麦ごはん(未満児用) ひじき入りつくね焼き ゆでブロッコリー(25g) 五目みそ汁(だいこん)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・ひじき・あおの り・油揚げ・絹ごし豆 腐	ウエハース・精白米・押麦・ 植物油・ホットケキックス・ 揚げ油・粉糖	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ブロッコリー・だいこん・し めじ・ごぼう・青ねぎ	米みそ・煮干しだし・麦 みそ
9	木	麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ぼんかん(70g) クラッカー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・牛 肉・厚揚げ・鶏卵・ロース ハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・クラッカー	たまねぎ・青ねぎ・ほうれん そう・にんじん・ぼんかん	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩
10	金	ロールパン(未満児用) 魚のマリネ はくさいとベーコンのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) いもぜんざい いりいりこ	牛乳・魚・ベーコン・煮干 し	せんべい・ロールパン・小 麦粉・植物油・三温 糖・さつまいも・あず き	トマト・きゅうり・たまねぎ・ マッシュルーム缶・パセリ・レモン(汁使 用)・はくさい・にんじん	食塩・鳥がらだし
11	土	味噌ラーメン バナナ(75g)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・焼き豚	中華めん・すりごま・ ごま油・カステラ	みかん缶・もやし・にんじ ん・青ねぎ・しょうが・バナ	がーリックパウダー・中華スプ の素・食塩・みりん・米 みそ・濃口しょうゆ・鳥 がらだし
27	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・えのきたけ)(未満児用) 魚の香味焼き にんじんの甘煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ふかしいも	牛乳・木綿豆腐・魚・ まぐろ油漬缶・脱脂粉 乳	精白米・押麦・三温 糖・ごま油・さつまい も	もも缶・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・にんにく・に んじん・カリフラワー・ブロッコリー	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・みりん・ 清酒・食酢
14	火	麦ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め 中華風コンソースープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 飲むヨーグルト 小松菜とブルーのマイド	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏 肉・トリンコヨーグルト・豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ ごま油・ホットケキッ ス	バナ・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・たまねぎ・にんじ ん・ほうれんそう・グリーンコ ーン缶・ホルモン缶・乾しいたけ・ 干しアール・こまつな	ウスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・鳥がらだし・食塩
15	水	ぶどうパン(未満児用) 肉団子と野菜のスープ煮 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 いちごのケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・竹輪	せんべい・ぶどうパン・ 片栗粉・すりごま・ご ま油・カステラ・生クリーム (植物性)・三温糖	しょうが・はくさい・たまね ぎ・にんじん・きやいんげ ん・こまつな・いちご	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
16	木	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ トマト(32g) じゃがいものみそ汁(スキム入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・プロセスチーズ・魚・ 厚揚げ・脱脂粉乳・粉 寒天・調整豆乳	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・じゃがい も・あずき缶・三温糖	しょうが・トマト・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
17	金	麦ごはん(未満児用) がんもどきの中華風うま煮 かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) ハイアップ(缶)30g(未満児) 豆乳 みかん(70g) ビスケット	牛乳・がんもどき・ま ぐろ油漬缶・調整豆乳	精白米・押麦・植物 油・ごま油・三温糖・ 片栗粉・マヨネーズ・ビスク ット	ハイアップ缶・にんじん・ゆ でたけのこ・セロリ・きやいん げん・乾しいたけ・かぼ ちゃ・たまねぎ・パセリ・みか ん	中華スープの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	475	17.8	15.0	287	2.5	234	0.30	0.45	30	4.6	1.7
保育所(園)における 給食栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2025年

1月 給食献立表

3歳以上児

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	その他
4	土	きのこスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	まぐろ油漬缶・あさり 水煮缶・ドリンクヨーグルト・ 牛乳	スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・トマト 缶・しめじ・生しいたけ・パ セリ・レモン	食塩・コソメ・濃口しょう ゆ
6	月	煮魚 小松菜とひじきの和え物	豆乳 きな粉蒸しパン	魚・ひじき・調整豆 乳・きな粉・豆乳	三温糖・すりごま・ご ま油・ホットケーキミックス・黒 砂糖	しょうが・かぼちゃ・こまつ な・ホロモン缶・にんじん・干 しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒
7	火	洋風肉じゃが マカロニとハムのサラダ 牛乳	七草がゆ	牛肉・ロースム・牛乳・鶏 肉・油揚げ	じゃがいも・植物油・ 三温糖・マカロニ・マヨネ ーズ・精白米	にんじん・たまねぎ・冷凍グ リンピース・きゅうり・七草・は くさい・だいこん	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・トマトケチャ ップ・食塩(塩もみ用)・ 煮干しだし
21	火	洋風肉じゃが マカロニとハムのサラダ	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛肉・ロースム・脱脂粉 乳・油揚げ	じゃがいも・植物油・ 三温糖・マカロニ・マヨネ ーズ・精白米・押麦	にんじん・たまねぎ・冷凍グ リンピース・きゅうり・ごぼう・ 生しいたけ	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・トマトケチャ ップ・食塩(塩もみ用)・ みりん
8	水	ひじき入りつくね焼き ゆでブロッコリー(25g) 五目みそ汁(だいこん)	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉・木綿豆腐・ ひじき・あおのり・油 揚げ・牛乳・絹ごし豆 腐	植物油・ホットケーキミックス・ 揚げ油・粉糖	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ブロッコリー・だいこん・し めじ・ごぼう・青ねぎ	米みそ・煮干しだし・麦 みそ
9	木	肉豆腐 ほうれんそうと卵の炒め物	スキムミルク ぼんかん(70g) クラッカー(15g)	牛肉・厚揚げ・鶏卵・ ロースム・脱脂粉乳	三温糖・植物油・クラッ カー	たまねぎ・青ねぎ・ほうれん そう・にんじん・ぼんかん	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩
10	金	魚のマリネ はくさいとベーコンのスープ	いもぜんざい いりいりこ	魚・ベーコン・煮干し	小麦粉・植物油・三温 糖・さつまいも・あず き	トマト・きゅうり・たまねぎ・ マッシュルーム缶・パセリ・レモン(汁使 用)・はくさい・にんじん	食塩・鳥がらだし
11	土	味噌ラーメン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	焼き豚・牛乳	中華めん・すりごま・ ごま油・カステラ	もやし・にんじん・青ねぎ・ しょうが・バナナ	がーリックパウダー・中華スプ の素・食塩・みりん・米 みそ・濃口しょうゆ・鳥 がらだし
27	月	魚の香味焼き にんじんの甘煮 カブチキとブロッコリーのサラダ	スキムミルク ふかしいも	魚・まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳	三温糖・ごま油・さつ まいも	青ねぎ・しょうが・にんに く・にんじん・カブチキ・ブロッ コリー	みりん・清酒・濃口し ょうゆ・食塩・食酢
14	火	ビーマンと豚肉のソース炒め 中華風コーンスープ	飲むヨーグルト 小松菜とブルーのマフィン	豚肉・鶏卵・鶏肉・ド リンクヨーグルト・豆乳	植物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・ホットケーキミ ックス	ビーマン・赤ビーマン・黄ビー マン・たまねぎ・にんじん・ほうれ んそう・クリーム缶・ホロモン 缶・乾しいたけ・干しブルー ン・こまつな	カスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・鳥がらだし・食塩
15	水	肉団子と野菜のスープ煮 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 いちごのケーキ	鶏ひき肉・鶏卵・竹 輪・牛乳	片栗粉・すりごま・ご ま油・カステラ・生クリーム (植物性)・三温糖	しょうが・はくさい・たまね ぎ・にんじん・きやいんげ ん・こまつな・いちご	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
16	木	魚の竜田揚げ トマト(32g) じゃがいものみそ汁(おみそ入り)	スキムミルク きょうだいかん	魚・厚揚げ・脱脂粉 乳・粉寒天・調整豆乳	片栗粉・揚げ油・じゃ がいも・あずき缶・三 温糖	しょうが・トマト・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
17	金	がんもどきの中華風うま煮 かぼちゃとツナのサラダ	豆乳 みかん(70g) ビスケット	がんもどき・まぐろ油 漬缶・調整豆乳	植物油・ごま油・三温 糖・片栗粉・マヨネーズ・ ビスケット	にんじん・ゆでたけのこ・セ リー・きやいんげん・乾しいた け・かぼちゃ・たまねぎ・パ セリ・みかん	中華スプの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	404	17.7	14.9	274	2.8	256	0.31	0.45	32	4.7	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満