

令和 7 年

1月 給食献立表

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
4 ・ 土 18	ご飯 さばの香味焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 せんべい	さば・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・サフラワー油・砂糖・じゃがいも・しょうゆせんべい	にんにく・しょうが・切干しだいこん・にんじん・たまねぎ・乾わかめ
6 ・ 月 20	ツナとたまごのそぼろご飯 (卵禁/除去食) 麩とわかめのすまし汁 きんとん	牛乳 キャロットケーキ (卵禁/代替せんべい)	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・砂糖・すりごま・観世ふ・さつまいも・ホットケーキミックス・サフラワー油	カットわかめ・にんじん
7 ・ 火 21	ご飯 手作りふりかけ 筑前煮 かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 コーンフレークおこし	しらす干し・削り節・若鶏もも・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・いりごま・じゃがいも・サフラワー油・三温糖・片栗粉・有塩バター・マシュマロ・コーンフレーク	あおのり・にんじん・れんこん・ごぼう・さやえんどう・たまねぎ・ほうれんそう
8 ・ 水 22	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 塩豚汁	牛乳 胡麻トースト	ぶたひき肉・木綿豆腐・ぶたもも・普通牛乳	精白米・パン粉・いりごま・三温糖・食パン・すりごま・有塩バター	たまねぎ・だいこん・レモン果汁・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・キャベツ・長ねぎ
9 ・ 木 23	ビビンバ風ご飯 呉汁 あおのりいりこ	牛乳 ポテトボール 23日食育幼児うどん	ぶたひき肉・大豆水煮・淡色辛みそ・煮干し・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・調合油・砂糖・ごま油・すりごま・さつまいも・サフラワー油・じゃがいも・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・ほうれんそう・だいずもやし・だいこん・乾しいたけ・あおのり
10 ・ 金 24	カレーライス 小松菜とコーンのソテー みかん	牛乳 ミルクもち	若鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・サフラワー油・有塩バター・薄力粉・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・こまつな・冷凍コーン・みかん
11 ・ 土 25	ラーメン じゃがいものごまがらめ バナナ	牛乳 せんべい チーズ	ぶたもも(赤肉)・麦みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	中華めん・ごま油・じゃがいも・サフラワー油・砂糖・すりごま・しょうゆせんべい	にら・にんじん・りよくとうもやし・コーン缶詰粒・バナナ
14 ・ 火 28	ご飯 カレイの蒲焼 ほうれん草のごま和え 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳 バナナブラウニー	まがれい・生揚げ・普通牛乳	精白米・薄力粉・サフラワー油・三温糖・すりごま・ホットケーキミックス・砂糖・なたね油	ほうれんそう・こまつな・えのきたけ・バナナ
15 ・ 水 29	ロールパン(卵禁/代替食パン) キャベツメンチ ブロッコリーとチーズのおかか和え 人参ポタージュ バナナきなこ	牛乳 カレーピラフ	ぶたひき肉・プロセスチーズ・削り節・普通牛乳・脱脂粉乳・きな粉・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・片栗粉・薄力粉・パン粉・サフラワー油・砂糖・じゃがいも・精白米・有塩バター	キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・バナナ・にんじん
16 ・ 木 30	ご飯 餃子 にんじんの和風グラッセ 豆腐ときくらげの中華スープ	牛乳 メロンパン風トースト (卵禁/代替せんべい)	ぶたひき肉・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳・鶏卵	精白米・ごま油・ぎょうざの皮・食パン・有塩バター・砂糖・薄力粉	にら・キャベツ・にんにく・しょうが・にんじん・きくらげ・たまねぎ・レモン果汁
17 ・ 金 31	卵とじうどん(卵禁/除去食) じゃがいもと人参のきんぴら みかん	牛乳 れんこんチップス	鶏卵・焼き竹輪・若鶏もも皮なし・普通牛乳	ゆでうどん・片栗粉・じゃがいも・サフラワー油・三温糖・いりごま	えのきたけ・にんじん・しょうが・にんじん・みかん・れんこん
27 月	ご飯 鯖の竜田揚げ コーン入り青のりポテト ちくわとえのきのすまし汁	牛乳 大学芋	さば・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・片栗粉・サフラワー油・じゃがいも・さつまいも・砂糖	しょうが・スイートコーン・あおさ・えのきたけ・ほうれんそう
	卵除去 甲殻類(エビ・カニ・貝類)				

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆三歳以上児								
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
536 Kcal	20.0 g	16.4 g	228 mg	2.0 mg	218 μg	0.32 mg	0.39 mg	25 mg