

令和7年1月 給食献立表



年明けの生活リズム

年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。少しずつ以前の生活リズムを取り戻していきましょう。
まずは、早く起きて日の光を浴び、温かい朝食で体を目覚めさせましょう。子どもたちは園でしっかり体を動かしますので、夜は早く寝て疲れを取り除いてください。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	具の種類 (糖や力になるもの)	油の種類 (血や肉になるもの)	糖の種類 (体の調子を整えるもの)	献立名	具の種類 (糖や力になるもの)	油の種類 (血や肉になるもの)	糖の種類 (体の調子を整えるもの)
4	土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ ★ご飯	お茶 せんべい	米 スパゲティソース じゃがいも せんべい	牛肉 ハム チーズ ベーコン	五香 グリンピース パセリ	シーチキンオムレツ 切り干し大根の煮物 豆乳スープ ★ご飯	米 じゃがいも でんぶ	卵 スキムミルク ツナ きつね揚げ ベーコン ハム かつお節 豆乳	五香 ビーツ 人参 しめじ ねぎ 切り干し大根
6	月	カレー ハリハリ漬け 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ 砂糖 コーン	牛肉 牛乳 卵 ひじき	五香 人参 グリンピース りんご にんにく 切り干し大根	肉じゃが ひじき酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン ごま ぶ	牛肉 ひじき ハム わかめ いりこ みそ	五香 人参 さやいんげん きゅうり ねぎ
7	火	赤飯 松風焼き 紅白なます 七草汁 果物	お茶 フライドポテト	もち米 米 ごま でんぶ 砂糖 じゃがいも 油	あずき 鶏肉 豆腐 みそ あおのり しらす干し いりこ	ねぎ かつお 人参 はくさい ほうれんそう だいこん せり しいたけ 椎茸	魚のごま油焼き 人参きんぴら 村雲汁 ★ご飯	米 でんぶ ごま油 油	赤飯 豆腐 卵 わかめ いりこ	人参 えのきたけ ねぎ
8	水	ポークビーンズ キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 じゃがいも 豆腐 マヨネーズ 小麦粉 油	大豆 豚肉 ベーコン ツナ 牛乳 ヨーグルト	五香 人参 キャベツ きゅうり ネーブル レーズン	きつねうどん ごまマヨネーズ和え ★ご飯	米 うどん 砂糖 ごま マヨネーズ	油揚げ 牛肉 いりこ 竹輪	人参 ねぎ キャベツ
9	木	魚のタルタル焼き ブロッコリーのソテー かぼちゃのポタージュ ★ご飯	牛乳 アップルパイ	米 マヨネーズ 油 ほうろく しらす 砂糖 ぶどうの皮	赤身 スキムミルク 牛乳	五香 パセリ ブロッコリー かぼちゃりんご レーズン	ビーフシチュー 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま 砂糖 マヨネーズ	牛肉 スキムミルク わかめ ハム	五香 人参 にんにく だいこん ブロッコリー きゅうり
10	金	水炊き れんこんきんぴら 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 春雨 油 砂糖 ごま パン	鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン チーズ	はくさい 人参 えのき 五香 しめじ ねぎ かつお れんこん 椎茸 ビーツ	豆腐とツナの小平焼き 中華スープ ★ご飯	米 油 パン粉 ごま油 でんぶ	豆腐 ツナ スキムミルク 豚 鶏肉	五香 だいこん 人参 たけのこ やしめじ チンゲン菜
11	土	野菜ラーメン 煮豆 ★ご飯	ヨーグルト 煮豆	米 中華めん ごま油 砂糖 クラッカー	鶏肉 みそ 牛乳 大豆 ヨーグルト	人参 キャベツ もやし 五香	八宝菜 かき玉汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶ	豚肉 えび 卵 かまぼこ ごんぶ かつお節	しょうが はくさい もやし 五香 干し椎茸 人参 ねぎ にんにく ちんげん菜 しめじ
14	火	豆腐とツナの小平焼き 酢みそ和え わかめスープ ★ご飯	牛乳 さつま芋の オレンジ煮	米 油 パン粉 砂糖 ぶ ごま 油 さつま芋 バター	豆腐 ツナ 卵 スキムミルク 卵 椎茸 みそ わかめ かつお節 牛乳	五香 だいこん キャベツ 人参 ネーブル 椎茸 ジュース レーズン	魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 団子汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	ぶり 豚肉 油揚げ いりこ みそ	しょうが ほうれんそう もやし 人参 だいこん はくさい ごま ぶ
15	水	金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター 砂糖	牛肉 いんげんまめ 生クリーム 牛乳 卵	五香 人参 にんにく トマト はくさい トマト ヨーグルト 椎茸	焼きそば 豆腐のスープ ★ご飯	米 中華めん 油 ごま 米	豚肉 さつま揚げ わかめ かつお節 あおのり 豆腐 かまぼこ	キャベツ もやし 人参 五香
16	木	魚のパン粉焼き フレンチサラダ 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 スコーン	米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも コーン 油 小麦粉 砂糖	赤身 鶏肉 みそ 豆乳 牛乳	パセリ きゅうり 人参 五香 しめじ ねぎ	チャンプル ナムル 春雨スープ ★ご飯	米 油 ごま油 砂糖 春雨	豆腐 豚肉 かつお節 ベーコン いりこ	人参 もやし たらこ ほうれんそう 干し椎茸
17	金	がめ煮 白菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 シュガートースト	米 さいとも 砂糖 ごま パン パター	鶏肉 豆腐 椎茸 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 グリンピース はくさい 五香	ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ ★ご飯	米 砂糖 パン粉 油 じゃがいも	ベーコン 卵 チーズ 豚肉 牛肉 ごんぶ かつお節	人参 パセリ 五香 ブロッコリー
18	土	きつねうどん 切干大根の酢の物 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 うどん 砂糖 ごま ごま油 ビスケット	油揚げ わかめ いりこ 牛乳	干し椎茸 人参 五香 切り干しだいこん きゅうり パナナ	魚のホイル焼き 白菜のスープ ★ご飯	米 マヨネーズ	ホキ 鶏肉	えのきたけ 五香 しいたけ はくさい 人参
20	月	冬野菜のカレー コールスロー 果物 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ	牛乳 牛肉 ヨーグルト	五香 人参 にんにく りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パナナ もも 椎茸 椎茸	雑菜 五目汁 ★ご飯	米 油 春雨 砂糖 さいとも	豚肉 卵 油揚げ いりこ みそ	しょうが もやし 干し椎茸 ほうれんそう 人参 ねぎ だいこん
21	火	魚の黄金焼 鉄分たっぷりサラダ あずか汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ポップコーン	卵 豆腐 鶏肉 ツナ 卵 ひじき ハム 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	ほうれんそう 人参 五香 ねぎ	竹輪の磯辺揚げ ごぼうサラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶ 油 砂糖 じゃがいも	竹輪 あおのり かつお節 鶏肉 みそ ツナ いりこ	ごぼう 人参 五香 チンゲン菜
22	水	高野豆腐のそぼろあんかけ 大根と豆苗の和え物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 卵サンド	米 油 砂糖 でんぶ ごま油 パン パター マヨネーズ	鶏肉 豆腐 ツナ 卵 わかめ みそ いりこ 牛乳 卵	五香 人参 しめじ さいとも ほうれん草 トウモロコシ かぼちゃ えのき	煮込みうどん 昆布豆 ★ご飯	米 うどん 砂糖	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 ごんぶ	五香 人参 キャベツ ねぎ
23	木	魚のゆずみそ煮 ごま和え かきたま汁 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 砂糖 ごま でんぶ 小麦粉 油 パター	さくらみそ しらす干し 卵 わかめ かつお節 牛乳	ゆず はくさい ほうれん草 人参 五香 えのき パナナ	がめ煮 白菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	米 さいとも 砂糖 ごま	豚肉 高野豆腐 竹輪 油揚げ わかめ いりこ みそ	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん はくさい 五香
24	金	麻婆豆腐 押三糸 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 砂糖 ごま油 でんぶ 春雨 小麦粉 パター	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 チーズ	五香 干し椎茸 たらこ 人参 しょうが きゅうり 椎茸	マカロニグラタン コーンスープ ★ご飯	パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 コーン 米	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	五香 しいたけ 人参 パセリ
25	土	チャンポン 小松菜のサラダ ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	米 中華めん 油 マヨネーズ ごま カステラ	豚肉 椎茸 牛乳 ツナ チーズ	キャベツ 五香 もやし 人参 きくらげ ごま ぶ	チキンビーンズ ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも ごま油	鶏肉 大豆 竹輪	五香 人参 キャベツ きゅうり
27	月	きのこじゃがいもの卵焼き わかめの和え物 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 じゃがいも 油 コーン ねぎ ごま 砂糖 マカロニ	卵 わかめ ツナ 卵 油揚げ みそ いりこ 牛乳 さいとも	しめじ えのき 干し椎茸 もやし 人参 ほうれん草 生しいたけ 人参 ねぎ パナナ	鶏肉の香味焼き 磯和え ニラ玉スープ ★ご飯	米 ごま油 ごま でんぶ 油 はちみつ	鶏肉 みそ かまぼこ のり 卵	にんにく キャベツ きゅうり たらこ 人参
28	火	※誕生会※ ツナライス ハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 パター パン粉 油 砂糖 じゃがいも パン	ツナ 椎茸 鶏肉 牛乳 卵 ごんぶ かつお節 生クリーム	五香 人参 グリンピース ブロッコリー もも 椎 ネーブル	魚のコーンフレーク焼き ごふき芋 みそ汁 ★ご飯	米 マヨネーズ パター コーンフレーク パン粉 じゃがいも	揚げ チーズ あおのり 油揚げ わかめ いりこ みそ	だいこん
29	水	チャンプル ナムル 春雨スープ ★ご飯	お茶 りんごケーキ	米 油 ごま油 砂糖 春雨 上新粉	豆腐 豚肉 かつお節 かまぼこ いりこ	人参 もやし たらこ ぶ はくさい 干し椎茸 りんご	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ ★ご飯	米 スパゲティソース 油 じゃがいも 米	牛肉 ハム ベーコン	五香 グリンピース パセリ
30	木	豚肉と野菜の生薬炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ツナコーントースト	米 油 ごま 砂糖 パン コーン 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 わかめ 竹輪 かつお節 豆腐 いりこ みそ 牛乳 ツナ 卵 チーズ	五香 キャベツ 人参 ビーツ しょうが きゅうり 干し椎茸 ねぎ	麻婆豆腐 押三糸 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶ 春雨 油 バター	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	五香 干し椎茸 たらこ 人参 しょうが きゅうり
31	金	魚のホイル焼 コーンスープ 果物 ★ご飯	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 小麦粉 マヨネーズ コーン 砂糖 油 小麦粉	卵 みそ ベーコン 牛乳 スキムミルク	えのき 五香 しいたけ 人参 パセリ 椎茸 かぼちゃ レーズン	チキンカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト	五香 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。