

献立表

2025年1月

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
06月	昼食	なっとうごはん 大根サラダ お味噌汁	胚芽米、上白糖 上白糖 じゃがいも、切り麩(小麦)	納豆、豚ひき肉 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにく だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜 たまねぎ、トウモロコシ	しょうゆ、みりん しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	お正月蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	かぼちゃ(冷凍)	ベーキングパウダー、グリッター、ココアパウダー
07火	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き 白菜の塩昆布サラダ すまし汁	胚芽米 パン粉(小麦) 上白糖、オリーブオイル	鮭 塩こんぶ 厚揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん たまねぎ、しめじ	ケチャップ、食塩 酢 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	七草おにぎり 牛乳	胚芽米、ごま油	ベーコン(卵不使用) 牛乳	七草	しょうゆ、食塩、こしょう
08水	昼食	ゆかりご飯 筑前煮 磯和え	胚芽米 さといも(冷凍)、板こんにやく、なたね油、上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) もみ海苔(えび)	れんこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	ゆかり しょうゆ、酒、みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	ココア揚げパン 牛乳	ココアパン(小麦・マーガリン、牛乳)、なたね油、上白糖	牛乳		ミルクココア
09木	昼食	ご飯 あじのパン粉焼き ひじき豆 お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦)、オリーブオイル 上白糖、つきこんにやく	あじ だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、葉ねぎ	酒、ガーリックパウダー、食塩 しょうゆ、みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	ミートポテトグラタン 牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター、なたね油	豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
10金	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ツナわかめサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖	鶏もも肉 ツナ、わかめ(乾) ベーコン(卵不使用)	マーマレード、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、ブロッコリー(冷凍)	しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	いよかん たい焼き 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油	あんこ 牛乳	いよかん	増粘剤
11土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティー みかん	スパゲティー(小麦)、オリーブオイル	牛乳 ベーコン(卵不使用)、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく	めんつゆ、食塩
14火	昼食	ご飯 野菜たっぷりカレースープ 揚げさつまいも 黄桃	胚芽米 じゃがいも さつまいも、片栗粉、なたね油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍) かぼちゃ(冷凍)、れんこん もも缶	カレールー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) コンソメ 食塩
	午後おやつ	さつまいもと栗のタルト クラッカー(幼児のみ) 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 小麦粉、植物油、砂糖	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 塩
15水	昼食	ご飯 かれのいのバターしょうゆ焼き ほうれん草のおひたし お味噌汁	胚芽米 小麦粉、バター	かれい 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ だいこん、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	味噌焼きうどん 牛乳	ゆでうどん(小麦)、上白糖	豚肉、味噌 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	酒、みりん、しょうゆ
16木	昼食	ご飯 たらのアンダレス もくもく野菜のチーズ和え コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖	たら チーズ ウインナー(卵不使用)	しょうが ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー にんじん、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩 しょうゆ、糸かつお コンソメ、食塩
	午後おやつ	メープルマフィン 牛乳	小麦粉、メープルシロップ、なたね油、強力粉、上白糖	絹ごし豆腐 牛乳		ベーキングパウダー、食塩
17金★	昼食	親子丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁	胚芽米、上白糖、片栗粉 上白糖 干しそうめん、手鞠麩(小麦)	鶏もも肉、卵、凍り豆腐、きざみのり、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば、しいたけ かぼちゃ(冷凍) にんじん、だいこん、こまつな	しょうゆ、みりん、だしかつお 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	うさぎちゃんパフェ りんごジュース	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ、絹ごし豆腐	いちご、いちごジャム りんご天然果汁	ベーキングパウダー
18土	昼食	牛乳(幼児のみ) 味噌ラーメン みかん	ゆで中華めん(小麦)	牛乳 豚肉、味噌	にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、葉ねぎ、にんにく	みりん、鶏がらスープ、めんつゆ、食塩、こしょう みかん

★ お誕生日おめでとうメニューです。1月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉 カリフラワー、キャベツ、ごぼう、こまつな、しゅんぎく、だいこん、
ねぎ、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、れんこん、オレンジ、キウイ
みかん、さわら、たら、ぶり

20 月	昼食	大根の葉の混ぜご飯 大根だき 豚肉と冬野菜の味噌炒め	胚芽米、ごま油 上白糖 上白糖、片栗粉	チリメン こんぶ(だし用)、油揚げ 豚肉、味噌	だいこん(葉) だいこん はくさい、ブロッコリー(冷凍)、にんじん	みりん、しょうゆ、だしかつお 酒、みりん
	午後おやつ	ゆかりからあげおにぎり	胚芽米、なたね油、片栗粉	鶏もも肉	にんにく、しょうが	ゆかり、しょうゆ
21 火	昼食	ご飯 鮭のさざれ焼き 白菜の塩昆布サラダ すまし汁	胚芽米 パン粉(小麦) 上白糖、オリーブオイル	鮭 塩こんぶ 厚揚げ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん たまねぎ、しめじ	ケチャップ、食塩 酢 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー ひこうきビスケット 牛乳	上白糖 小麦粉、砂糖	アガー 牛乳	もも缶、みかん缶、いちご	ショートニング、膨張剤、食塩
22 水	昼食	菜飯 筑前煮 磯和え	胚芽米 さといも(冷凍)、板こんにやく、なたね油、上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用) もみ海苔(えび)	れんこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	菜飯のふりかけ しょうゆ、酒、みりん、しいたけだし汁、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	きなこ揚げパン 牛乳	コッペン(小麦・マーガリン、牛乳)、なたね油、上白糖	きな粉 牛乳		食塩
23 木	昼食	ご飯 あじのパン粉焼き ひじき豆 お味噌汁	胚芽米 パン粉(小麦)、オリーブオイル 上白糖、つきこんにやく	あじ だいたず水素レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)	にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、葉ねぎ	酒、ガーリックパウダー、食塩 しょうゆ、みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	ミートポテトグラタン 牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター、なたね油	豚ひき肉、牛乳、とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう
24 金	昼食	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き ツナわかめサラダ コンソメスープ	胚芽米 上白糖	鶏もも肉 ツナ、わかめ(乾) ベーコン(卵不使用)	マーメレード、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん はくさい、にんじん、ブロッコリー(冷凍)	しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
	午後おやつ	いよかん たい焼き 牛乳	小麦粉、上白糖、植物油脂	あんこ 牛乳	いよかん	増粘剤
25 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 和風きのこスパゲティー みかん	スパゲティー(小麦)、オリーブオイル	牛乳 ベーコン(卵不使用)、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく	めんつゆ、食塩 みかん
27 月	昼食	なっとうごはん 大根サラダ お味噌汁	胚芽米、上白糖 上白糖 じゃがいも、切り麩(小麦)	納豆、豚ひき肉 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、にんにく だいこん、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、水菜	しょうゆ、みりん しょうゆ、糸かつお、食塩 だしかつお
	午後おやつ	抹茶蒸しパン 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、こしあん(生) 牛乳	たまねぎ、トウモロコシ	ベーキングパウダー、グリーンティー
28 火	昼食	ご飯 かれのいのバターしょうゆ焼き ほうれん草のおひたし お味噌汁	胚芽米 小麦粉、バター	かれい 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、えのきたけ だいこん、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉 しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	きつねうどん 牛乳	ゆでうどん(小麦)、上白糖	油揚げ、鶏もも肉、こんぶ(だし用) 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお
29 水	昼食	ご飯 野菜たっぷりカレースープ 揚げさつまいも 黄桃	胚芽米 じゃがいも さつまいも、片栗粉、なたね油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(冷凍) かぼちゃ(冷凍)、れんこん	カレーパウダー(小麦・大豆・ゼラチンを含む) コンソメ 食塩
	午後おやつ	さつまいもと栗のタルト クラッカー(幼児のみ) 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 コーンフラワー、でん粉、食物油 小麦粉、植物油脂、砂糖	豆乳 牛乳		ショートニング、香料、乳化剤 塩
30 木	昼食	ご飯 たらのアンダレス もくもく野菜のチーズ和え コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、なたね油、上白糖	たら チーズ ウインナー(卵不使用)	しょうが ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー にんじん、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、食塩 しょうゆ、糸かつお コンソメ、食塩
	午後おやつ	メープルマフィン 牛乳	小麦粉、メープルシロップ、なたね油、強力粉、上白糖	絹ごし豆腐 牛乳		ベーキングパウダー、食塩
31 金	昼食	ご飯 豚バラ大根 和風ポテトサラダ すまし汁	胚芽米 上白糖、ごま油 じゃがいも、マヨドレ 切り麩(小麦)	豚肉(ばら)、こんぶ(だし用) ツナ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	だいこん、葉ねぎ たまねぎ、にんじん にんじん、かぶ、かぶ・葉	みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、糸かつお、食塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	タコライスおにぎり	胚芽米、バター	牛ひき肉、細切りチーズ	たまねぎ、レタス、コーン缶 しょうが、にんにく	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む) 食塩、カレー粉

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いいたします。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	569 kcal	573 kcal	452 kcal	458 kcal
たんぱく質	22.7 g	24.0 g	19.1 g	17.0 g
脂質	15.4 g	14.0~21.0 g	13.1 g	10.0~15.0 g
カルシウム	259 mg	270 mg	227 mg	225 mg
ビタミンC	28 mg	23 mg	23 mg	20 mg