

# 令和 7年度 1 月 給 食 献 立 表

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									午前おやつ	午後おやつ	
月	5 19	ごはん サーモンフライ 白菜のツナマヨサラダ わかめの味噌汁	① 575kcal ② 28.9g ③ 18.3g ④ 2.3g	米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	鮭 シーチキン わかめ 味噌 煮干し	人参 白菜 コーン缶 キャベツ 長葱 蓮根 大根	ソース 酢 塩 和風だし	スミミツ パイ チーズ	牛乳 卵ポーロ	牛乳 パイ チーズ	
火	6 20	ロールパン 豆腐の肉みそ焼き 春雨サラダ コンソメスープ	① 478kcal ② 19.8g ③ 13.8g ④ 1.8g	ロールパン 三温糖 春雨 ごま ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 豚肉 味噌 ハム	玉葱 人参 ほうれん草 レタス サニーレタス ブロッコリー 小松菜	酒 塩 しょうゆ 酢 コンソメ	麦茶 ★カルシウム おにぎり	牛乳 ウエハース	麦茶 ★カルシウムおにぎり	
水	7 21	ごはん 松風焼き 大根の煮物 豆腐のすまし汁	① 539kcal ② 22.5g ③ 11.5g ④ 1.3g	米 三温糖 ごま	鶏肉 味噌 木綿豆腐 煮干し	玉葱 人参 大根 しめじ ほうれん草 もやし 長葱 キャベツ	しょうゆ 和風だし 塩	スミミツ クッキー バナナ	牛乳 パイ	牛乳 バナナ クッキー	
木	22	かき玉うどん ナゲット コールスロー	① 444kcal ② 16.3g ③ 11.3g ④ 1.9g	うどん マヨネーズ 三温糖	卵 ナゲット ハム	人参 玉葱 大根 ほうれん草 キャベツ コーン缶 きゅうり	鶏ガラだし 塩 レモン汁	麦茶 ★五平餅	牛乳 クラッカー	麦茶 ★五平餅	
金	9 23	中華丼 (麦ごはん) 高野豆腐のカレー煮 りんご	① 497kcal ② 19.7g ③ 18.8g ④ 0.8g	米 押し麦 油 三温糖	豚肉 高野豆腐 シーチキン	長葱 人参 筍 白菜 しいたけ 小松菜 りんご 玉葱 枝豆	しょうゆ 酒 塩 中華だし カレー粉	麦茶 ★ミルク トースト	牛乳 せんべい	麦茶 ★ミルクトースト	
土	10 24	ロールパン 煮魚 チーズサラダ コンソメスープ	~お誕生日会メニュー (8日)~ ♪ちゃんぽん風うどん ♪白菜メンチカツ ♪苺ゼリー ~おやつ~ ♪麦茶 ♪カレーマン風蒸しパン							牛乳 クッキー	麦茶 せんべい ミゼリー
月	26	ごはん チキンカツ オーロラサラダ 麩の味噌汁	① 572kcal ② 27.4g ③ 12.7g ④ 2.1g	米 麩 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 味噌 煮干し わかめ	人参 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン缶 玉葱 大根 ほうれん草	ソース ケチャップ 和風だし	スミミツ ★カップゼリー おせんべい	牛乳 パイ	牛乳 おせんべい ★カップゼリー	
火	13 27	わかめごはん ぶりのカレーマヨ焼き キャベツの塩昆布和え ミネストローネ	① 526kcal ② 24.0g ③ 14.8g ④ 1.4g	米 三温糖 マヨネーズ ごま油 じゃが芋	ぶり 塩昆布 ウインナー	玉葱 人参 キャベツ もやし 大根 白菜 玉葱 小松菜	カレー粉 しょうゆ 鶏ガラだし コンソメ 塩	スミミツ オレンジ ビスケット	牛乳 クラッカー	スミミツ オレンジ ビスケット	
水	14 28	ごはん 鶏じゃが 味噌ドレサラダ けんちん汁	① 505kcal ② 17.2g ③ 11.7g ④ 0.9g	米 三温糖 じゃが芋 油	鶏肉 味噌 油揚げ	玉葱 人参 レタス キャベツ ほうれん草 ごぼう 大根 長葱	酒 塩 しょうゆ 酢 和風だし	麦茶 14日 ★まゆだま 28日 ★マカロニ きな粉	牛乳 おせんべい	麦茶 ★マカロニきな粉	
木	15 29	かぼちゃほうとう 旬野菜のナムル ミート卵焼き	① 447kcal ② 20.0g ③ 16.2g ④ 1.6g	ほうとう麺 ごま油 ごま	豚肉 味噌 煮干し 卵	長葱 人参 白菜 大根 ごぼう かぼちゃ ほうれん草 キャベツ もやし 玉葱	和風だし 中華だし 塩 こしょう ケチャップ	麦茶 ウエハース ヨーグルト	牛乳 卵ポーロ	麦茶 ウエハース ヨーグルト	
金	16 30	麦ごはん 旬野菜のポークカレー チーズサラダ バナナ	① 552kcal ② 26.2g ③ 10.7g ④ 2.1g	米 押し麦 油 じゃが芋	豚肉 チーズ	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 レタス トマト ブロッコリー サニーレタス バナナ	カレールー ソース ケチャップ 塩 酢 こしょう	スミミツ ★シャカシャカ ココアパン	牛乳 ビスケット	牛乳 ★シャカシャカ ココアパン	
土	17 31	ロールパン から揚げ 野菜ソテー 鶏ガラスープ	🍷 今月のクッキングは「まゆだま」作りをします 🍷 以上児さんは14日にエプロン、三角巾、マスクを 忘れずに持ってきてください♪							牛乳 クッキー	麦茶 せんべい ミゼリー

★1月使用の旬の食材…キャベツ、ほうれん草、人参、みかん、白菜、長葱、ぶり  
※ビタミンCが豊富な柑橘類には免疫力をアップして風邪予防の効果もあります



※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ