



令和7年

1月

予定献立表

太陽認定こども園



日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
4(土)	肉うどん 果物	589(487)	18.9(17.3)	うどん	豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ ほうれん草、ねぎ 干し椎茸、果物	プリン	お菓子 牛乳
6(月)	シーフードカレー ブロッコリーサラダ	591(480)	23.8(18.2)	精白米 じゃが芋 小麦粉	えび、いか、あさり ツナ、チーズ 鶏卵、牛乳	人参、玉ねぎ ブロッコリー コーン	りんごジュース	【ケーキの日】 チーズケーキ 牛乳
7(火)	味噌ラーメン 春巻き	595(486)	18.3(16.6)	中華麺 精白米 春巻き皮	豚肉、なると 味噌	キャベツ、人参 玉ねぎ、きくらげ コーン、かぶ、せり	牛乳	【春の七草】 七草粥 麦茶
8(水)	ご飯、セロリのスープ ミートローフ 水菜のサラダ、果物	596(484)	23.6(18.0)	精白米 小麦粉 パン粉	豚肉、鶏卵 牛乳、バター ツナ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり 水菜、セロリ	麦茶 クッキー	お菓子のラスク 牛乳
9(木)	ゆかりご飯、麩のすまし汁 赤魚煮 きくらげと卵の炒め物、かにしゅうまい	598(488)	27.1(21.6)	精白米 食パン	赤魚、豚肉、かに 鶏卵、牛乳 ベーコン、チーズ	生姜、きくらげ 小松菜、人参 えのき、ピーマン	オレンジジュース	ピザトースト 果物 牛乳
10(金)	ご飯、白菜の味噌汁 ネギ塩チキン さつまいもサラダ、トマト	596(484)	24.6(20.9)	精白米 さつまいも マヨネーズ	鶏肉、ハム 油揚げ、鶏卵 牛乳、味噌	ねぎ、人参 きゅうり、白菜 トマト	野菜ジュース	キャロット蒸しパン 牛乳 (以)果物
11(土)	麻婆豆腐丼 玉ねぎのスープ 果物	594(488)	25.0(22.0)	精白米 片栗粉 ごま油	豆腐、豚肉 牛乳、味噌 醤油	人参、干し椎茸 ねぎ、きくらげ 玉ねぎ、果物	プリン	お菓子 牛乳
13(月)	成人の日							
14(火)	ご飯、しめじの味噌汁 鮭のバター醤油焼き 白菜と豚肉の旨煮、酢の物	595(493)	24.0(20.9)	精白米 里芋 さつまいも	鮭、豚肉 バター、卵黄 牛乳、わかめ	白菜、人参 干し椎茸、しめじ みかん、きゅうり	ヤクルト	スイートポテト 果物 牛乳
15(水)	ロールパン、コーンスープ オムレツのミートソースかけ ジャーマンポテト、イタリアンサラダ	594(491)	23.7(20.9)	ロールパン 精白米 じゃが芋	豚肉、鶏卵、ツナ 牛乳、ウインナー チーズ、ベーコン	人参、玉ねぎ レタス、きゅうり コーン、	牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶 (以)せんべい
16(木)	ご飯、はんぺんのすまし汁 豚肉の味噌焼き 金平れんこん、セロリの漬け物	597(484)	22.5(18.8)	精白米 こんにやく ごま油	豚肉、牛乳 はんぺん バター、味噌	れんこん、人参 セロリ、キャベツ ほうれん草、果物	麦茶 ビスケット	マシュマロおこし 果物 牛乳
17(金)	【誕生会】 ちらし寿司、けんちん汁 えびフライ 茶碗蒸し、ブロッコリーのおかか和え	587(491)	28.2(23.6)	精白米 小麦粉 調合油	えび、鶏肉 豆腐、かまぼこ 生クリーム、鶏卵	ブロッコリー、コーン 人参、みつば、椎茸 ねぎ、大根、ごぼう	牛乳	ほっとビスケット ジョア

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.3g 未満児：1.8g

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
18(土)	ソース焼きそば わかめのスープ 果物	593(483)	19.4(17.7)	中華麺	豚肉、鶏卵 わかめ、牛乳	キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし ピーマン、果物	プリン	お菓子 牛乳
20(月)	ご飯、じゃが芋のスープ 鶏肉のトマトチーズ焼き チンゲン菜ソテー、果物	591(488)	24.7(21.5)	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉、チーズ ベーコン、バター 鰹節、牛乳	チンゲン菜、人参 しめじ、コーン キャベツ、玉ねぎ	ヤクルト	たこ焼き 牛乳
21(火)	ビビンバ丼 春雨スープ 果物	594(484)	21.6(16.6)	精白米 春雨 小麦粉	豚肉、鶏卵 バター、牛乳	ほうれん草、人参 もやし、きくらげ 小ねぎ	麦茶	マドレーヌ 牛乳
22(水)	【カレーの日】 ご飯、人参のすまし汁 めかじきの塩麹焼き カレー肉じゃが、きゅうりの漬け物	594(488)	24.2(22.4)	精白米 じゃが芋 こんにやく	豚肉、めかじき 牛乳、鶏卵 わかめ、醤油	人参、玉ねぎ グリーンピース きゅうり、果物	ヨーグルト	アメリカンドッグ 果物 牛乳
23(木)	ご飯、さつまいも味噌汁 ささ身の南部焼き 厚揚げの中華煮、小松菜の和え物	596(486)	29.1(25.4)	精白米 さつまいも こんにやく	ささ身、豚肉 厚揚げ、牛乳 味噌、醤油	人参、玉ねぎ、ねぎ たけのこ、椎茸 小松菜、もやし	麦茶	【アーモンドの日】 アーモンドスティックパイ 牛乳
24(金)	わかめご飯、なめこの味噌汁 鱈のホイル焼き 里芋のそぼろ煮、春雨サラダ	591(488)	23.2(22.0)	精白米 うどん 春雨、里芋	鶏肉、豚肉、ハム 鱈、わかめ 豆腐、味噌	人参、きゅうり もやし、なめこ キャベツ、ねぎ	牛乳	焼きうどん 野菜ジュース (以)果物
25(土)	ナポリタンスパゲティ キャベツのスープ 果物	594(475)	18.8(14.8)	スパゲティ オリーブ油	ウインナー 牛乳	人参、玉ねぎ ピーマン、果物 キャベツ、干し椎茸	ゼリー	お菓子 牛乳
27(月)	ご飯、小ねぎのすまし汁 鱈の西京焼き 千草焼き、ほうれん草のお浸し	591(488)	27.6(26.9)	精白米 ロールパン 調合油	鱈、鶏卵 ひじき、かまぼこ 牛乳、味噌	人参、玉ねぎ グリーンピース ほうれん草、えのき	ヨーグルト	揚げパン 果物 牛乳
28(火)	ふりかけご飯、じゃが芋のスープ はんぺんチーズフライ 南瓜サラダ、ミートボール	590(483)	18.9(15.6)	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	はんぺん、チーズ ハム、ウインナー 牛乳、豚肉	南瓜、玉ねぎ きゅうり、人参 いちご	麦茶	フルーチェ (以)ウエハース
29(水)	のりごはん、チンゲン菜のスープ あんかけ豆腐 棒鶏鶏サラダ、えびしゅうまい	592(485)	28.1(20.9)	精白米 米粉、調合油 片栗粉	鶏肉、ささ身 豆腐、のり、えび ベーコン、牛乳	人参、干し椎茸 きゅうり チンゲン菜	野菜ジュース	ホットケーキ 牛乳
30(木)	ご飯、椎茸のスープ 鰯のムニエル ポークビーンズ、グリーンサラダ	590(481)	21.4(20.0)	精白米 マカロニ 小麦粉	鰯、豚肉 大豆、鶏卵 ベーコン、チーズ	人参、玉ねぎ グリーンピース レタス、きゅうり	牛乳	マカロニグラタン 野菜ジュース (以)果物
31(金)	ご飯、なすの味噌汁 照り焼きハンバーグ たまごサラダ、さつまいもレモン煮	592(497)	27.2(24.3)	精白米 さつまいも マヨネーズ	豚肉、鶏肉 牛乳、鶏卵	ブロッコリー、コーン なす、小松菜、レモン 大根、人参、ごぼう	牛乳	ひつつみ 麦茶 (以)せんべい