

2025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	その他
4	土	きのこスパゲティ 飲むヨーグルト	もも(缶)30g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	まぐろ油漬缶・あさり 水煮缶・ドリンクヨーグルト・ 調整豆乳	スパゲティ・植物油・クッキー	もも缶・たまねぎ・にんじん・ トマト缶・しめじ・生しい たけ・パセリ・セソウ	食塩・コシノ・濃口しょう ゆ
6	月	にゅうめん ゆで卵 みかん(100g)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 スキム入りりんごケーキ いりいりこ	牛乳・豚肉・鶏卵・調 整豆乳・脱脂粉乳・鶏 卵・煮干し	手延そうめん・薄力 粉・三温糖・バター	いちご・たまねぎ・キャベツ・ もやし・にんじん・ホウレン 草・青ねぎ・みかん・りん ご・干しぶどう・リン果汁	食塩・こしょう・濃口 しょうゆ・本みりん・か つお昆布だし・ベーキング パウダー・パセリ
7	火	ぶどうパン(以上児) 洋風肉じゃが マカロニとハムのサラダ ぶどうパン(未満児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 七草がゆ 豆乳 ふかしいも	牛乳・牛肉・ロースム・鶏 肉・油揚げ・調整豆乳	ぶどうパン・じゃがい も・植物油・三温糖・マ カロニ・マヨネーズ・精白米・ さつまいも	バナナ・にんじん・たまねぎ・ 冷凍グリーンピース・きゅうり・七 草・はくさい・だいこん	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・トマトケッ プ・食塩(塩もみ用)・ 煮干しだし
8	水	麦ごはん(未満児用) ひじき入りつくね焼き ゆでブロッコリー(25g) 五目みそ汁(だいこん) 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 豆腐ドーナツ スキムミルク	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・ひじき・あおの り・油揚げ・調整豆 乳・絹ごし豆腐・脱脂 粉乳	ウエハース・精白米・押麦・ 植物油・ホットケーキミックス・ 揚げ油・粉糖	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ブロッコリー・だいこん・し めじ・ごぼう・青ねぎ	米みそ・煮干しだし・麦 みそ
9	木	麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 柿なます 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ぼんかん(70g) クラッカー(15g)	牛乳・プロセス・牛 肉・厚揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・すりご ま・クラッカー	たまねぎ・青ねぎ・かぶ・か りき・ぼんかん	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩(塩もみ 用)・食塩・食酢
10	金	ロールパン(未満児用) 魚の南蛮漬け はくさいとベーコンのスープ ロールパン	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) いもぜんざい	牛乳・白身魚・ベーコン	せんべい・ロールパン・片 栗粉・揚げ油・三温 糖・さつまいも・あず き	ピーマン・たまねぎ・にんじ ん・はくさい・パセリ	清酒・かつおだし・食 酢・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩
11	土	味噌ラーメン バナナ(75g)	みかん(缶)(未満児) 豆乳 カステラ	焼き豚・調整豆乳	中華めん・すりごま・ ごま油・カステラ	みかん缶・もやし・にんじ ん・青ねぎ・しょうが・バナ ナ	がーリックパウダー・中華ス ープの素・食塩・みりん・米 みそ・濃口しょうゆ・鳥 がらだし
14	火	麦ごはん(未満児用) ビーマンと豚肉のソース炒め 中華風コンスープ 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 飲むヨーグルト 小松菜とブルーのマフィン	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏 肉・ドリンクヨーグルト・豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ ごま油・ホットケーキ ミックス	バナナ・ビーマン・赤ビー マン・黄 ビーマン・たまねぎ・にんじ ん・ほうれんそう・グリーン 豆・ホウレン草・乾しいたけ・ 干しブルーベリー・こまつな	ウスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・鳥がらだし・食塩
15	水	麦ごはん(未満児用) カレー 春雨サラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ヨーグルト蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・プレーンヨーグルト・野菜 昆布	せんべい・精白米・押 麦・じゃがいも・カレー り・なたね油・緑豆はる さめ・三温糖・ごま 油・ホットケーキミックス・三温 糖・植物油	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・もやし・きゅうり・ 干しぶどう	鳥がらだし・食塩(塩も み用)・みりん・食酢・ 濃口しょうゆ
16	木	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ トマト(32g) じゃがいものみそ汁(おみ入) 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・プロセス・魚・ 厚揚げ・脱脂粉乳・粉 寒天・調整豆乳	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・じゃがい も・あずき缶・三温糖	しょうが・トマト・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
17	金	麦ごはん(未満児用) がんもどきの中華風うま煮 かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) パンアップル缶(缶)30g(未満児) 豆乳 みかん(70g) ビスケット	牛乳・がんもどき・ま ぐろ油漬缶・調整豆乳	精白米・押麦・植物 油・ごま油・三温糖・ 片栗粉・マヨネーズ・ビスケッ ト	パンアップル缶・にんじん・ゆ でたけのこ・セリ・さやいん げん・乾しいたけ・かぼ ちゃ・たまねぎ・パセリ・みか ん	中華スープの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし
20	月	十六穀米ごはん 肉団子と野菜のスープ 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク ココアクッキー いりいりこ	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・竹輪・脱脂粉乳・ 煮干し	精白米・赤米・片栗 粉・すりごま・ごま 油・小麦粉・三温糖・ 無塩バター	いちご・しょうが・はくさ い・たまねぎ・にんじん・パ セリ・こまつな	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ・ビュウコ
27	月	麦ごはん(未満児用) 麦ごはん(全園児用) 湯汁(豆腐・えのきたけ)(未満児用) 魚の香味焼き にんじんの甘煮 カレーとブロッコリーのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ヨーグルト蒸しパン 野菜こんぶ	牛乳・木綿豆腐・魚・ まぐろ油漬缶・脱脂粉 乳・プレーンヨーグルト・野菜 昆布	精白米・押麦・三温 糖・ごま油・ホットケーキ ミックス・三温糖・植物油	もも缶・えのきたけ・青ね ぎ・しょうが・にんにく・に んじん・カレー・ブロッコリー・ 干しぶどう	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・みりん・ 清酒・食酢

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	500	17.6	14.1	258	2.8	204	0.31	0.40	30	5.0	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

【食材納入業者様】※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店  
魚……………マキイ  
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販  
パン……………サイラー  
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品