# 2025年　1月　献立表

| 日付(曜日) | 献立名 | 材料名 熱や力になる | 材料名 からだをつくる | 材料名 体の調子を整える | 15時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 6(月) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>五穀ビスケット<br>小麦×<br>小魚家族に変更<br>牛乳 |
| | さわらのマヨコーン焼き | マヨネーズ 6<br>(卵不使用) | さわら 60<br>さわら×→鶏肉に変更 | コーン 6 | |
| | ひじき煮 | | ひじき 2.5<br>刻み揚げ 10 | 人参 10<br>いんげん 5 | |
| | 豆腐のすまし汁 | | 豆腐 22<br>わかめ 0.2 | | |
| 7(火) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>ホームパイ<br>小麦×<br>アンパンマンベビーせんべいに変更<br>牛乳 |
| | 厚揚げのそぼろ煮 | | 厚揚げ 35<br>豚挽肉 35 | 玉ねぎ 30<br>人参 10<br>グリンピース 5 | |
| | 胡瓜と大根の酢の物 | | | 胡瓜 35<br>大根 15 | |
| | じゃがいもの味噌汁 | じゃがいも 18 | | ほうれん草 8 | |
| | オレンジ | | | オレンジ 30 | |
| 8(水) | ご飯 | 米 70 | | | フルーチェ（いちご）<br>フルーチェの素、牛乳<br>乳×<br>ゼリーに変更<br>お茶 |
| | 鶏肉のごまみそ焼き | | 鶏肉 80 | | |
| | 白菜の煮浸し | | 刻み揚げ 10 | 白菜 35<br>人参 10 | |
| | 小松菜のすまし汁 | | | 小松菜 18<br>玉ねぎ 10 | |
| | グループフルーツ | | | グレープフルーツ 30 | |
| 9(木) | わかめおにぎり | 米 35 | わかめ 0.3 | | 麩のチーズラスク<br>麩、バター<br>粉チーズ<br>小麦×<br>麩→高野豆腐に変更<br>牛乳 |
| | 肉うどん | うどん 120<br>小麦×<br>うどん→ビーフンに変更 | 豚肉 35 | 玉ねぎ 15<br>人参 8<br>ほうれん草 10 | |
| | コロコロサラダ | マヨネーズ 6<br>(卵不使用) | | 大根 30<br>人参 15<br>いんげん 10<br>コーン 10 | |
| | バナナ | | | バナナ 40 | |
| 10(金) | 中華丼 | 米 70 | 豚肉 40 | 玉ねぎ 25<br>人参 15<br>チンゲン菜 10<br>白菜 10<br>干ししいたけ 0.5 | いももち<br>じゃがいも、片栗粉<br>しょうゆ、上白糖、みりん<br>牛乳 |
| | 春雨サラダ | 春雨 6 | | 人参 10<br>胡瓜 10 | |
| | もやしのスープ | | | もやし 18<br>コーン 8 | |
| | オレンジ | | | オレンジ 30 | |
| 11(土) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>たべっ子どうぶつ<br>小麦×<br>アンパンマンベビーせんべいに変更<br>牛乳 |
| | 肉じゃが | じゃがいも 35<br>糸こんにゃく 10 | 豚肉 45 | 玉ねぎ 20<br>人参 10<br>グリンピース 5 | |
| | ほうれん草の胡麻和え | | 焼きちくわ 6 | ほうれん草 43<br>人参 10 | |
| | 白菜の味噌汁 | | | 白菜 15<br>大根 10 | |
| 14(火) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>前田クラッカー<br>小麦×<br>野菜家族に変更<br>牛乳 |
| | ポークチャップ | | 豚肉 55 | 玉ねぎ 20<br>人参 8<br>しめじ 6.4 | |
| | ブロッコリーのおかか和え | | かつおぶし 0.5 | ブロッコリー 40<br>人参 10 | |
| | キャベツのスープ | | | キャベツ 14<br>コーン 6 | |
| | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ 30 | |
| 15(水) | 鶏ひじきご飯 | 米 70 | 鶏肉 15<br>ひじき 1.5<br>刻み揚げ 6 | 人参 8<br>いんげん 5 | フルーツサンド<br>食パン（卵不使用）<br>生クリーム、みかん缶<br>黄桃缶、バナナ<br>小麦×<br>生クリーム除去<br>食パン→コーンフレークに変更<br>乳×<br>生クリーム除去<br>食パン→コーンフレークに変更<br>牛乳 |
| | たらの香味焼き | | たら 60<br>たら×→豚肉に変更 | 青ねぎ 3 | |
| | 小松菜の和え物 | | | 小松菜 25<br>人参 10<br>白菜 25 | |
| | わかめの味噌汁 | | わかめ 0.4<br>豆腐 15 | | |
| 16(木) | しょうゆラーメン | ラーメン 120<br>(卵不使用)<br>小麦×<br>ラーメン→ビーフンに変更 | 豚肉 35 | 玉ねぎ 10<br>人参 10<br>もやし 8<br>コーン 8 | 鶏そぼろおにぎり<br>米、鶏挽肉<br>しょうゆ、上白糖<br>お茶 |
| | さつまいもの甘煮 | さつまいも 40 | | | |
| | キャベツの胡麻和え | | 焼きちくわ 10 | キャベツ 35<br>人参 10 | |
| | バナナ | | | バナナ 40 | |
| 17(金) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>アンパンマン<br>ソフトせんべい<br>牛乳 |
| | 金平風煮 | じゃがいも 35<br>こんにゃく 10 | 鶏肉 45 | 人参 10<br>ごぼう 10<br>グリンピース 5 | |
| | 大根サラダ | | | 大根 40<br>コーン 10<br>胡瓜 10 | |
| | 小松菜の味噌汁 | | 刻み揚げ 6 | 小松菜 18 | |
| | みかん | | | みかん 30 | |
| 18(土) | 麻婆豆腐丼 | 米 70 | 豚挽肉 40<br>豆腐 40 | 玉ねぎ 20<br>人参 10<br>干ししいたけ 0.5 | おかし<br>エースコイン<br>小麦×<br>野菜家族に変更<br>牛乳 |
| | チンゲン菜の和え物 | | | チンゲン菜 25<br>人参 10<br>キャベツ 25 | |
| | わかめのスープ | | わかめ 0.4 | コーン 6 | |

| 日付(曜日) | 献立名 | 材料名 熱や力になる | 材料名 からだをつくる | 材料名 体の調子を整える | 15時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 20(月) | ご飯 | 米 70 | | | スイートポテト<br>さつまいも、牛乳<br>上白糖、バター<br>牛乳 |
| | カレイの煮つけ | | カレイ 60<br>カレイ×→豚肉に変更 | | |
| | 炒り豆腐 | | 豆腐 40<br>鶏挽肉 10 | 人参 8<br>干ししいたけ 0.5<br>いんげん 5 | |
| | わかめの味噌汁 | | わかめ 0.4<br>刻み揚げ 8 | | |
| 21(火) | ロールパン | ロールパン 40<br>(卵不使用)<br>小麦×→ご飯に変更 | | | シュガーパイ<br>パイシート（卵不使用）<br>グラニュー糖<br>小麦×<br>コーンフレークおこしに変更<br>牛乳 |
| | ミートポテト | じゃがいも 20 | 合挽 40<br>(豚肉・牛肉) | 玉ねぎ 20<br>人参 20<br>グリンピース 8<br>トマト缶 10 | |
| | ブロッコリーの和え物 | | | ブロッコリー 30<br>コーン 10<br>人参 10 | |
| | ウインナー | | ウインナー 15<br>(卵不使用) | | |
| | ほうれん草のスープ | | | ほうれん草 18<br>玉ねぎ 10 | |
| | ヤクルト | | ヤクルト 65 | | |
| 22(水) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>マリービスケット<br>小麦×<br>おこさませんべいに変更<br>牛乳 |
| | 豚肉のカレー炒め | じゃがいも 25 | 豚肉 45 | 玉ねぎ 20<br>人参 10<br>キャベツ 15 | |
| | オクラとコーンの和え物 | | | オクラ 30<br>コーン 10 | |
| | 小松菜のスープ | | 豆腐 15 | 小松菜 17 | |
| | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ 30 | |
| 23(木) | 味噌ラーメン | ラーメン 120<br>(卵不使用)<br>小麦×<br>ラーメン→ビーフンに変更 | 鶏肉 35 | 玉ねぎ 10<br>人参 8<br>もやし 10<br>コーン 10 | きつねおにぎり<br>米、刻み揚げ、しょうゆ<br>上白糖、和風だし、いりごま<br>お茶 |
| | 高野豆腐の煮物 | | 高野豆腐 6 | 人参 10<br>いんげん 5 | |
| | 白菜のツナ和え | | ツナ 5 | 白菜 45<br>胡瓜 10 | |
| | バナナ | | | バナナ 40 | |
| 24(金) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>たべっ子どうぶつ<br>小麦×<br>アンパンマンベビーせんべいに変更<br>牛乳 |
| | すき焼き風煮 | 糸こんにゃく 5 | 牛肉 40<br>豆腐 30 | 玉ねぎ 25<br>人参 10<br>白菜 15<br>干ししいたけ 0.5 | |
| | いんげんの胡麻和え | | 焼きちくわ 10 | いんげん 25<br>人参 10 | |
| | 大根の味噌汁 | | 刻み揚げ 8 | 大根 20<br>青ねぎ 2 | |
| | オレンジ | | | オレンジ 30 | |
| 25(土) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>ホームパイ<br>小麦×<br>野菜家族にに変更<br>牛乳 |
| | 豆腐とひじきのつくね | | 豆腐 40<br>鶏挽肉 40<br>ひじき 1 | 玉ねぎ 15<br>人参 10 | |
| | ごぼうサラダ | マヨネーズ 6<br>(卵不使用) | | ごぼう 30<br>胡瓜 10<br>コーン 10 | |
| | もやしの味噌汁 | じゃがいも 10 | | もやし 15 | |
| 27(月) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>アンパンマン<br>ソフトせんべい<br>牛乳 |
| | チンジャオロース | | 牛肉 40 | 玉ねぎ 25<br>人参 15<br>ピーマン 10<br>赤ピーマン 6<br>たけのこ水煮 7 | |
| | もやしの和え物 | | | もやし 40<br>胡瓜 10<br>コーン 10 | |
| | 豆腐の味噌汁 | | 豆腐 20 | ほうれん草 8 | |
| | グレープフルーツ | | | グレープフルーツ 30 | |
| 28(火) | ご飯 | 米 70 | | | マカロニきな粉<br>マカロニ、上白糖、きな粉<br>小麦×<br>マカロニ→春雨に変更<br>牛乳 |
| | 鮭の西京焼き | | 鮭 60<br>鮭×→豚肉に変更 | | |
| | 切干大根の煮物 | | 刻み揚げ 8 | 切干大根 3.5<br>人参 10<br>干ししいたけ 0.5<br>いんげん 5 | |
| | わかめのすまし汁 | | わかめ 0.4<br>豆腐 15 | | |
| | バナナ | | | バナナ 40 | |
| 29(水) | ご飯 | 米 70 | | | おかし<br>五穀ビスケット<br>小麦×<br>アンパンマンベビーせんべいに変更<br>牛乳 |
| | 鶏肉のバーベキューソース焼き | | 鶏肉 80 | | |
| | ほうれん草の炒め物 | | 鶏ささみ 10 | ほうれん草 40<br>玉ねぎ 15<br>人参 10 | |
| | キャベツのスープ | | | キャベツ 14<br>コーン 8 | |
| | オレンジ | | | オレンジ 30 | |
| 30(木) | 和風スパゲティ | スパゲティ 120<br>小麦×<br>スパゲティ→ビーフンに変更 | 豚挽肉 40 | 玉ねぎ 25<br>人参 10<br>ほうれん草 10<br>しめじ 15<br>えのき 15 | シュガートースト<br>食パン（卵不使用）<br>グラニュー糖、バター<br>小麦×<br>マシュマロムースに変更<br>牛乳 |
| | ブロッコリーのツナマヨ和え | マヨネーズ 6<br>(卵不使用) | ツナ 5 | ブロッコリー 40<br>人参 10 | |
| | 白菜のスープ | | | 白菜 15<br>玉ねぎ 10 | |
| | バナナ | | | バナナ 40 | |
| 31(金) | 鬼そぼろ丼 | 米 70 | 鶏挽肉 40 | 玉ねぎ 20<br>人参 15<br>コーン 15<br>グリンピース 10 | コーンフレークおこし<br>コーンフレーク<br>マシュマロ、バター<br>牛乳 |
| | キャベツの和え物 | | 焼きちくわ 8 | キャベツ 35<br>胡瓜 10 | |
| | 大根の味噌汁 | | 刻み揚げ 6 | 大根 20<br>青ねぎ 2 | |

☆乳児は10時におやつがあります。
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料（食品名）の中には、調味料は記載しておりません。