

2025年度1月 献立予定表 (完了食)



二チイキッズこくふ

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
15 29 (木)	ご飯 なすのおみそ汁 肉豆腐 ほうれんそうのお浸し オレンジ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、なす、にんじん、ねぎ、みそ／豚肉(もも)、おろししょうが、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん／ほうれんそう、えのきだけ、かつお節、しょうゆ／オレンジ／牛乳／ごま油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、小麦粉、鶏がらスープの素、水	牛乳	433 kcal
			クラッカー	18.8 g
			牛乳 チヂミ	13.1 g
16 30 (金)	ご飯 ほうれんそうのおみそ汁 さけのごまだれかけ 五目ひじき バナナ	牛乳、／ピスケット、／米、／かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、みそ、／さけ、片栗粉、油、水、砂糖、しょうゆ、みりん、すりごま、ごま、片栗粉、／油、ひじき、油揚げ、さつまいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、／バナナ／牛乳、／油、じゃがいも、片栗粉、食塩、しょうゆ	牛乳 ピスケット	477 kcal 21.2 g
			牛乳 いももち	13.2 g
			牛乳 おせんべい	459 kcal 17.0 g
17 31 (土)	ツナとお豆のカレー オニオンスープ 切り干し大根のナムル みかん	牛乳／お子様せんべい／米、油、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、りんご、だいす水煮缶詰、ツナ水煮缶、ホールトマト缶詰、水、鶏がらスープの素、カレー粉、中濃ソース、食塩、米粉、水／油、たまねぎ、水、鶏がらスープの素、食塩／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ、コーン（冷凍）、ごま油、砂糖、しょうゆ、酢／みかん／牛乳／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 マカロニきな粉	12.6 g
			牛乳 クラッカー	514 kcal 23.1 g
			牛乳 きなこクリームクラッカー	18.4 g
5 (月)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さばの塩焼き プロッコリーのソテー バナナ	牛乳／クラッcker／米／かつおだし汁、たまねぎ、コーン（冷凍）、切り干し大根、みそ／さば、食塩／油、カレー粉、プロッコリー、にんじん、いんげん、しめじ、食塩／バナナ／牛乳／クラッcker、きな粉、砂糖、牛乳	牛乳 クラッcker	508 kcal 23.2 g
			牛乳 きなこクリームクラッcker	15.8 g
			牛乳 ウエハース	488 kcal 23.5 g
6 20 (火)	ご飯 キャベツの豆乳汁 かれいのトマトソースかけ マセドアンサラダ オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、キャベツ、みそ、すりごま、豆乳／かれい、片栗粉、油、油、たまねぎ、ホールトマト缶詰、砂糖、ケチャップ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネース、食塩／オレンジ／牛乳／米、小麦粉、キャベツ、にんじん、しらす干し、卵、ごま、みそ	牛乳 ごねつけ	13.7 g
			牛乳 おせんべい	478 kcal 20.2 g
			牛乳 焼きりんご	14.2 g
7 21 (水)	菜飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のゆかり焼き にんじんしりしり バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、油、こまつな、食塩／かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ／鶏もも肉、カルシウム入りかけ ゆかり、ノンエッグマヨネース、しょうゆ／ごま油、ツナ水煮缶、にんじん、もやし、コーン（冷凍）、食塩、しょうゆ、みりん、かつお節／バナナ／牛乳／りんご、砂糖、無塩バター、ヨーグルト（無糖）、砂糖	牛乳 米粉あずき蒸しパン	503 kcal 20.7 g
			牛乳 ビスケット	15.6 g
			牛乳 マーブルケーキ	497 kcal 19.2 g
8 22 (木)	ご飯 にんじんのおみそ汁 さわらの焼き浸し ごぼうの甘辛煮 バナナ	牛乳／ピスケット／米／かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、もやし、みそ／さわら、食塩、油、たまねぎ、砂糖、食塩、酢／油、じゃがいも、ごぼう、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリンピース（冷凍）／バナナ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、 <u>つぶしんさん（砂糖添加）</u>	牛乳 わかめおにぎり	13.1 g
			牛乳 ウエハース	466 kcal 18.6 g
			牛乳 麦茶	16.8 g
9 23 (金)	ご飯 れんこんのおみそ汁 さけのポテト焼き ほうれんそうの納豆和え みかん	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、はくさい、れんこん、しめじ、みそ／さけ、じゃがいも、食塩、ノンエッグマヨネース、かつおだし汁、パセリ粉／ほうれんそう、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油／みかん／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ピュアココア）、水	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	478 kcal 22.8 g
			牛乳 牛乳	16.0 g
			牛乳 牛乳	497 kcal 19.2 g
10 24 (土)	塩あんかけ野菜丼 ねぎのおみそ汁 かぼちゃのオーブン焼き バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、豚肉(もも)、にんじん、こまつな、コーン（冷凍）、鶏がらスープの素、水、食塩、片栗粉、水／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／かぼちゃ、油、食塩／バナナ／牛乳／米、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 牛乳	13.1 g
			牛乳 牛乳	466 kcal 18.6 g
			牛乳 牛乳 牛乳みかん寒天・おせんべい	16.8 g
26 (月)	ご飯 たいこんのおみそ汁 さばのカレー揚げ はくさいの煮浸し バナナ	牛乳／クラッcker／米／かつおだし汁、たいこん、ごぼう、ねぎ、みそ／油、さば、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、片栗粉、カレー粉／はくさい、こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節／バナナ／麦茶（浸出液）／牛乳、砂糖、かんてん（粉）、みかん缶／ソフトせんべい塩味	牛乳 牛乳 牛乳	481 kcal 22.1 g
			牛乳 牛乳 牛乳	15.2 g
			牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 21.5 g
13 27 (火)	ご飯 わかめのすまし汁 鶏肉のみぞマヨ焼き さつまいものきんぴら オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／鶏もも肉、おろししょうが、ノンエッグマヨネース、みそ／油、さつまいも、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、グリンピース（冷凍）／オレンジ／牛乳／食パン、とろけるチーズ、グラニュー糖	牛乳 牛乳 牛乳	12.7 g
			牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 20.7 g
			牛乳 牛乳 牛乳	14.2 g
14 28 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 かれいの中華蒸し 紅白煮 みかん	牛乳／お子様せんべい／米／油、豚ひき肉、キャベツ、もやし、水、鶏がらスープの素、みそ／ごま油、チンゲンサイ、かれい、食塩、ねぎ、おろししょうが、ごま油、しょうゆ／かつおだし汁、じゃがいも、にんじん、砂糖、しょうゆ、食塩／みかん／牛乳／砂糖、水、ホットケーキ粉、ヨーグルト（無糖）、水	牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 21.5 g
			牛乳 牛乳 牛乳	12.7 g
			牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 20.7 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎完了期は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の**太字**を参考にご家庭で2回以上
喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



1月平均栄養量
477 kcal
20.7 g
14.2 g