

# 2025年度1月 献立予定表



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 クラッカー 牛乳 チヂミ	433 kcal 18.8 g 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 牛乳 いももち	477 kcal 21.2 g 13.2 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 おせんべい 牛乳 マカロニきな粉	459 kcal 17.0 g 12.6 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 牛乳 きなこクリームクラッcker	514 kcal 23.1 g 18.4 g
19 (月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 豚肉のしょうが焼き 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、かぼちゃ、はくさい、みそ／豚肉(もも)、ねぎ、おろししょうが、しょうゆ、みりん／油、カレー粉、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、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 牛乳 きなこクリームクラッcker	508 kcal 23.2 g 15.8 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 ウエハース 牛乳 こねつけ	488 kcal 23.5 g 13.7 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 おせんべい 牛乳 焼きりんご	478 kcal 20.2 g 14.2 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、つぶしあん（砂糖添加）	牛乳 ピスケット 牛乳 米粉あずき蒸しパン	503 kcal 20.7 g 15.6 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 ウエハース 牛乳 マーブルケーキ	478 kcal 22.8 g 16.0 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 おせんべい 牛乳 わかめおにぎり	497 kcal 19.2 g 13.1 g
26 (月)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さばのかレー揚げ はくさいの煮浸し バナナ	牛乳／クラッcker／米／かつおだし汁、だいこん、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 クラッcker 麦茶 牛乳みかん寒天・おせんべい	466 kcal 18.6 g 16.8 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 ウエハース 牛乳 やみつきトースト	481 kcal 22.1 g 15.2 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 おせんべい 牛乳 バスブーザ	469 kcal 21.5 g 12.7 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。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



1月平均栄養量

477 kcal

20.7 g

14.2 g