



令和7年 1月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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
6月	ご飯 チリコンカン 白菜のマリネ 洋風スープ りんご	牛乳 マーマレード蒸しパン	精白米/調合油/上白糖 糖/蒸しパンミックス	牛乳/豚ひき肉/大豆 水煮/調製豆乳	にんじん/たまねぎ/トマト缶/ はくさい/えのきたけ/こまつな /りんご/オレンジマレード
7火	ご飯 かわいいの黄金焼き ひじききんぴら 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 七草粥	精白米/マヨネーズ(エッ グケア)/調合油/上白糖 /ごま油/ごま	牛乳/まがれい/木綿 豆腐/米みそ	干ひじき/れんこん/にん じん/根深ねぎ/パ 缶/ バナナ/かぶ/納豆
8水	ご飯 鶏のパーベキューソース スパゲッティサラダ 洋風スープ みかん	牛乳 きなこクリームサンド	精白米/調合油/上白糖/ス パゲッティ/マヨネーズ(エッ グケア)/食パン	牛乳/鶏もも肉/きな 粉	たまねぎ/りんご/にんにく/ きゅうり/にんじん/コン缶/キャ ベツ/かぼちゃ/みかん
9木	ご飯 めかじきの照り焼き 豆腐サラダ 味噌汁 パイン	牛乳 あさりご飯	精白米/調合油/ごま 油/三温糖/ごま(い り・白)	牛乳/めかじき/木綿豆 腐/豚ロース/米みそ/あ さり缶/油揚げ	りんご/にんじん/きゅうり /ぶなしめじ/たまねぎ/ パ 缶
10金	ご飯 ★松風焼き 紅白生酢 すまし汁 みかん	牛乳 ★栗きんとん	精白米/片栗粉/上白 糖/ごま/さつまいも /くり	牛乳/鶏ひき肉/米み そ/かまぼこ	にんじん/干しいたけ/たけ のこ(水煮)/れんこん/だいこ ん/糸みつば/みかん
14火	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 野菜ジュース	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/上白 糖/ごま/三温糖/せ んべい	牛乳/豚こま肉/米み そ/ゆで小豆缶詰/ カップヨーグルト	にんじん/たまねぎ/キャ ベツ/かぼちゃ/こまつな /だいこん/野菜ジュース
15水	カレーうどん 粉ふきいも グレープフルーツ	牛乳 ゆかりおにぎり 以)いりこ	うどん/調合油/片栗 粉/じゃがいも/精白 米	牛乳/豚こま肉	にんじん/たまねぎ/はくさい /グリーンピース(冷凍)/あおの り/グレープフルーツ/しそ
16木	ご飯 おでん(以)コンニャク入 納豆草ともやしのごま和え 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 焼きそばパン	精白米/じゃがいも/こん にやく/ごま/上白糖/ロー ルパン/焼きそばめん/調合 油/マヨネーズ(エッグケア)	牛乳/焼き竹輪/生揚 げ/豚ウインナーセージ/あ さり缶/米みそ	だいこん/納豆/りよくとうも ろこ/こねぎ/パ 缶/バナナ/ にんじん/たまねぎ/青ピーマ ン/あおのり
17金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ チキンサラダ チーズ 具だくさん味噌汁 みかん	牛乳 ソーセージピラフ	精白米/薄力粉/調合 油/さつまいも	牛乳/焼き竹輪/卵/鶏もも こま切肉/スティックチー ズ/木綿豆腐/米みそ/豚ウ ィナーセージ	あおのり/ブロッコリー/にんじ ん/納豆/生しいたけ/みかん /たまねぎ/コン缶/マッシュル ーム
20月	ご飯 未)カノ 西京焼き 以)サウの西京焼き 切干大根の煮付け トマト すまし汁 りんご	牛乳 そぼろご飯	精白米/三温糖/調合 油/上白糖	牛乳/まがれい/さわ ら/米みそ/油揚げ/ 豚ひき肉	切干しいたけ/にんじん/いん げん/トマト/みずな/えのきた け/りんご/たまねぎ/絹さや/ しょうが
21火	ご飯 肉じゃが キャベツの塩昆布和え かきたま味噌汁 パイン	牛乳 ココア揚げパン	精白米/しらたき/じゃが いも/調合油/上白糖/ コッペパン/グラニュー糖	牛乳/豚こま肉/卵/ 米みそ	たまねぎ/にんじん/グ リンピース(冷凍)/キャベツ /塩昆布/こねぎ/パ 缶
22水	豆腐ブレッド ミートオムレツ ジャーマンポテト 洋風スープ みかん	牛乳 餃子の皮のミニピザ	豆腐ブレッド/調合油 /じゃがいも/ぎょう ざの皮	牛乳/卵/豚ひき肉/豚バラ ベーコン(みんなの食卓)/豚ウ ィナーセージ/ツナ/豆乳チー ーズ	にんじん/たまねぎ/コン缶/ なす/こまつな/みかん/青 ピーマン/赤ピーマン
23木	ご飯 未)かわいいの煮付け 以)ぶり大根 磯煮(以)コンニャク入) 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 人参蒸しパン 以)いりこ	精白米/こんにやく/ 上白糖/調合油/蒸し パンミックス	牛乳/まがれい/ブリ/ 大豆水煮/焼き竹輪/油 揚げ/米みそ/調製豆乳	しょうが/大根/干ひじき /にんじん/いんげん/ はくさい/パ 缶/バナナ
24金	ご飯 しらすと小松菜のふりかけ 豆腐ナゲット レーズンサラダ 味噌汁 野菜ジュース	ジョア ビスケット	精白米/ごま/三温糖/片栗 粉/マヨネーズ(エッグケア) /調合油/上白糖/ソフトビ スケット	牛乳/しらす干し/絹 ごし豆腐/鶏ひき肉/ 米みそ/ジョア	こまつな/にんにく/しょうが/ キャベツ/きゅうり/たまねぎ/ 干しぶどう/にんじん/ぶなしめ じ/野菜ジュース
27月	ご飯 鶏の南蛮漬け 白菜の煮びたし 味噌汁 みかん	牛乳 肉まん	精白米/上白糖/薄力 粉/ごま油/片栗粉	牛乳/鶏もも肉/油揚 げ/あさり缶/米みそ /豚ひき肉	にんじん/たまねぎ/青 ピーマン/はくさい/乾燥 わかめ/みかん
28火	豆乳クリームスパゲッティ フレンチサラダ チーズ 洋風スープ りんご	牛乳 昆布おにぎり 以)いりこ	スパゲッティ/調合油/ 上白糖/薄力粉/じゃが いも/精白米/ごま	牛乳/豚バラベーコン/調 製豆乳/豆乳ホイップ /スティックチーズ	たまねぎ/にんじん/コン缶/マッ シュルーム/キャベツ/きゅうり /みかん缶/こまつな/りんご/ 塩昆布
29水	ご飯 鮭の香草焼き カラワケとパブ 別の味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 チーズトースト	精白米/薄力粉/パン粉/ 調合油/ごま油/上白糖/ 食パン/ツタワケ マガリン	牛乳/鮭/米みそ/ス ライスチーズ	にんにく/たまねぎ/パセリ/カ リフラワー/赤ピーマン/黄ピー マン/キャベツ/にんじん/パ ン缶/バナナ
30木	カレーライス 即席漬 グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	精白米/じゃがいも/ 調合油/せんべい	牛乳/豚こま肉/調製 豆乳/カップヨーグル ト	にんじん/たまねぎ/グ リンピース(冷凍)/りんご/キャ ベツ/きゅうり/グレープフルーツ
31金	ご飯 豆腐ハンバーグ トマトときゅうりのナムル 味噌汁 パイン	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり	精白米/調合油/上白 糖/三温糖/ごま油/ ごま	牛乳/木綿豆腐/豚ひ き肉/米みそ/しらす 干し/かつお節	にんじん/たまねぎ/れんこん/ トマト/きゅうり/生しいたけ/ 根深ねぎ/パ 缶/こまつな

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



〈栄養価〉
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
489kcal	19.8g	16.2g	248mg	1.7g
587kcal	23.0g	18.4g	235mg	1.9g