

令和7年 1月献立表



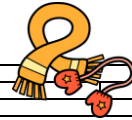
大井・千代川こども園

日	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01	水	元旦					
02	木						
03	金						
04	土						
06	昼食	御飯 コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁	白米(国産) 油 マヨネーズ(卵含む)	コロッケ(乳含む) ツナ缶(タイ) みそ、カットわかめ(中国) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(ミャンマー)	ケチャップ、ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 28.3 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)、きなこ			
07	昼食	御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	白米(国産) 片栗粉、油 砂糖	カットわかめ(中国)、青のり 鶏ひき肉(熊本)、木綿豆腐 みそ、白ごま いりこ	玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、人参(長崎) えのき(長野)、白ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 みりん、料理酒 酢、塩 淡口しょうゆ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 七草粥	白米(国産)、もち米(国産)		大根(長崎)、七草	淡口しょうゆ、塩	
08	昼食	ちらし寿司 白菜のお浸し がんもの含め煮 にゅうめん汁	白米(国産)、糸コンニャク 砂糖 そうめん	ちりめんじゃこ(インドネシア) 油揚げ、細切のり がんもどき、錦糸玉子(卵含む) いりこ	ごぼう(北海道)、絹さや(中国) 白菜(長崎) 人参(長崎)、いんげん(タイ) ほうれん草(ミャンマー)、大根(長崎)	酢、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 242 mg
	午後 おやつ	お茶 ぜんざい(乳児汁粉とクラッカー)	クラッカー、砂糖 白米(国産)、もち米(国産)	ゆであずき缶、こしあん			
09	昼食	御飯 肉豆腐 ちくさ和え みそ汁	白米(国産) 油、砂糖 さつま芋(徳島)	カットわかめ(中国) 焼き豆腐、豚もも肉(鹿児島) 油揚げ みそ、いりこ	しょうが(中国) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.2 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 人参クッキー	小麦粉、砂糖、油 白米(国産)、もち米(国産)	牛乳 たまご(香川)、無塩バター(乳含む)	人参(長崎)		
10	昼食	ハヤシライス もやしのごま酢和え オレンジ	白米(国産)、じゃが芋(北海道) 砂糖、ごま油 油	豚もも肉(鹿児島) 白ごま、細切のり いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) もやし(静岡)、人参(長崎) オレンジ(オーストラリア) 絹さや(中国)	ハヤシルウ、ケチャップ 酢、濃口しょうゆ ウスターソース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 292 mg
	午後 おやつ	牛乳 凍り豆腐のポーロ	油、砂糖、グラニュー糖	牛乳 高野豆腐		塩	
11	土	お弁当の日					
13	月	成人の日					
14	昼食	御飯 白身魚のフライ スパゲティサラダ みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む)、油 マヨネーズ(卵含む) スパゲッティ	木綿豆腐、みそ、 白身魚フライ カットわかめ(中国) いりこ	人参(長崎)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) 玉ねぎ(兵庫)	コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 95 mg
	午後 おやつ	お茶 あずき粥	こしあん、粒あん 白米(国産)、もち米(国産)			塩	
15	昼食	御飯 さばの焼きおろし煮 卵の花 みそ汁	白米(国産) 油、砂糖 糸コンニャク、ごま油	みそ、油揚げ さば(ノルウェー) おから(アメリカ)、ちくわ いりこ	大根(長崎)、ねぎ(兵庫) 人参(長崎) 白菜(長崎)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ、塩 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.1 g カルシウム 106 mg
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい				
16	昼食	親子丼 白菜の甘酢和え みそ汁	白米(国産) 砂糖 麩	鶏もも肉(熊本) 白ごま、たまご(香川) みそ、細切のり いりこ	玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) 白菜(長崎)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、しめじ(長野)	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳			
17	昼食	ピラフ ユーリンチー ナムル わかめスープ	白米(国産) 片栗粉、油、砂糖 ごま油	カットわかめ(中国) 鶏もも肉(熊本) いりこ	コーン(アメリカ) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	コンソメ、パセリ粉 濃口しょうゆ、料理酒 酢、淡口しょうゆ 中華だし、素、塩	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 233 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションケーキ	ホットケーキミックス(乳含む)、カレースプレー たべっこ動物バター(乳含む) ビスケット 砂糖	牛乳 ホイップクリーム(乳含む) 無塩バター(乳含む)、たまご(香川)	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)		

* 献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



令和7年 1月献立表



大井・千代川こども園

日 期	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
18 土	お弁当の日						
20 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(国産) 油、小麦粉 砂糖	鶏むね肉(熊本) 油揚げ いりこ	グリーンピース(インド) レモン果汁 人参(長崎)、切干大根(宮崎) 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 ソース焼きそば	焼きそば麺、油	豚もも肉(鹿児島)、青のり	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	ウスターソース、塩	
21 火	昼食	御飯 鶏すき風煮 焼きビーフン みそ汁	白米(国産) 糸コンニャク、砂糖 ビーフン、油、ごま油	みそ 鶏もも肉(熊本)、焼き豆腐 豚もも肉(鹿児島) いりこ	人参(長崎) 白菜(長崎)、しめじ(長野)、ねぎ(兵庫) 玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) もやし(静岡)、ほうれん草(ミャンマー)	中華だしの素 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 641 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 336 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 木綿豆腐、たまご(香川)			
22 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぷら キャベツのごま和え みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉、小麦粉	木綿豆腐、みそ 鶏むね肉(熊本) 白ごま いりこ	キャベツ(愛知)、人参(長崎) 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.4 g カルシウム 285 mg
	午後 おやつ	牛乳 おからクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳、おから(アメリカ) たまご(香川)、無塩バター(乳含む)			
23 木	昼食	御飯 たらの野菜あんかけ 高野の五目煮 みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク	みそ、カットわかめ(中国) たら(ノルウェー) 高野豆腐 いりこ	しょうが(中国) えのき(長野)、絹さや(中国) 人参(長崎)、ごぼう(北海道)、いんげん(タイ) 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 201 mg
	午後 おやつ	お茶 大根焚き(園大根)	砂糖	油揚げ、こんぶ(煮物用)	大根(長崎)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん	
24 金	昼食	カレーライス 春雨サラダ バナナ	白米(国産)、油 春雨、ごま油、砂糖 じゃが芋(北海道)	牛もも肉(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) バナナ(フィリピン)、コーン(アメリカ) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 247 mg
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	麩、砂糖	牛乳 バター(乳含む)			
25 土	お弁当の日						
27 月	昼食	御飯 ミンチカツ 中華サラダ みそ汁	白米(国産) 油 ごま油	木綿豆腐、みそ メンチカツ(乳含む) いりこ	人参(長崎)、コーン(アメリカ) ごぼう(北海道)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、大根(長崎)	ウスターソース ケチャップ 酢、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.1 g カルシウム 284 mg
	午後 おやつ	牛乳 豆腐カップケーキ	小麦粉、砂糖、油	牛乳 絹豆腐		ベーキングパウダー	
28 火	昼食	御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	白米(国産) 油、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ(卵含む)	みそ 厚揚げ、鶏ひき肉(鹿児島) ハム(卵乳含む) いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 大根(長崎)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 料理酒 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 26.0 g カルシウム 343 mg
	午後 おやつ	牛乳 シュガートースト	食パン(乳含む)、砂糖	牛乳 無塩バター(乳含む)			
29 水	昼食	五目うどん シュウマイ ほうれん草のお浸し	うどん、里芋(中国)	豚もも肉(鹿児島) シュウマイ(乳含む) いりこ	大根(長崎)、しめじ(長野) ねぎ(兵庫)、ごぼう(北海道) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 人参(長崎)	みりん、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米(国産)		菜飯ご飯の素		
30 木	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き おからサラダ みそ汁	白米(国産) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	みそ 豚もも肉(鹿児島) おから(アメリカ) いりこ	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、絹さや(中国) ブロッコリー(エクアドル)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)、えのき(長野)	料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15.8 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 フライドポテト	じゃが芋(北海道)、油			塩	
31 金	昼食	御飯 大豆ハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	白米(国産) パン粉、油 マヨネーズ(卵含む)、砂糖	水煮大豆(国産)、たまご(香川) 豚ひき肉(鹿児島) 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.7 g カルシウム 138 mg
	午後 おやつ	お茶 ナポリタン	スパゲッティ、油	ウインナー	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、パセリ(イタリア)	ケチャップ、塩	

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

* 23日(木)の大根焚きの大根は、園の畑で収穫した大根を使用します。

