様式F101　2025年01月

献　立　表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／食塩相当量 （）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
01 水	トマトとツナのパスタ 切干大根とベーコンのサラダ ポテトスープ みかん缶	523.6(441.6) 20.3(17.9) 15.2(11.6) 1.6(1.4)	スパゲティー、○油、○砂糖、じゃがいも、砂糖、◎お子様せんべい○ホットケーキ粉	○牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン、○豆乳	たまねぎ、みかん缶、カットトマト缶、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	お茶、 せんべい	牛乳、スコーン
02 木	三宝丼 小松菜のナムル じゃがいもとわかめのスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、◎ビスケット、○米、○ごま	○牛乳、豚肉(もも)、カットわかめ、◎牛乳、○塩こんぶ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、こまつな、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳、 ビスケット	牛乳、 ごま昆布おにぎり
03 金 13 月	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	517.7(450.3) 20.3(18.5) 15.6(12.1) 1.7(1.5)	ゆでうどん、○米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、○ごま、◎お子様せんべい	○牛乳、豚ひき肉、鶏ももの肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、○炊き込みわかめ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、パイン缶、きゅうり、こまつな、コーン缶、エリンギィ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お茶、 せんべい	牛乳 ごまわかめおにぎり
04 土 18	ツナピラフ 切干大根とハムのサラダ 豆腐スープ バナナ	567.7(493.2) 20.2(18.3) 18.0(16.9) 1.7(1.4)	米、○米、油、砂糖、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、ツナ、豆腐、ハム、わかめ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン、切り干しだいこん、○ふりかけ　ゆかり、にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、 アンパンマン ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり
05 日 19	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ みかん缶	538.2(511.0) 20.0(18.8) 16.2(15.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○マカロニ、○すりごま、○砂糖、マヨドレ、油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、パセリ粉、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳、バナナ	牛乳 セサミマカロニ
06 月 20	御飯 鶏肉の香味焼き ひじきの炒り煮 すまし汁（じゃがいも・わかめ） フルーツカクテル	549.3(470.8) 23.4(19.8) 15.7(14.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、◎白い風船	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳、ツナ、ひじき、○きな粉、わかめ	みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、ごぼう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	お茶、 白い風船	牛乳 きなこ蒸しパン
07 火 21	御飯 たらの利休あん さつまいものごまマヨ和え みそ汁（豆腐・玉ねぎ） みかん缶	594.5(511.9) 22.6(20.0) 13.1(12.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも、○米、油、マヨドレ、片栗粉、○ごま、ごま、砂糖、◎ビスケット	○牛乳、たら、豆腐、みそ、○かつお節、◎牛乳	みかん缶、にんじん、たまねぎ、○菜めし、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、 ビスケット	牛乳 菜飯おにぎり
08 水 22	御飯 豆腐入り松風焼き ブロッコリーときのこのサラダ すまし汁（大根・ねぎ） バナナ	539.1(475.9) 21.9(19.7) 16.1(15.3) 1.6(1.4)	米、○ビーフン、片栗粉、ごま、○ごま油、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、豆腐、○豚肉(肩ロース)、みそ、あおのり、◎牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、○キャベツ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、○にんじん、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳、 オレンジ	牛乳 ビーフン
09 木 23	御飯 ポークチャップ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ みかん	575.0(497.1) 20.5(17.8) 17.3(15.9) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○マシュマロ、マヨドレ、○油、油、砂糖、◎お子様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト缶、きゅうり、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○ココア（ピュアココア）、食塩	お茶、 せんべい	牛乳 ココアフレーク スナック
10 金	ロールパン 豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	544.9(473.1) 24.5(21.5) 15.5(14.7) 1.5(1.2)	ロールパン、じゃがいも、○米、油、小麦粉、砂糖、◎ビスケット	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○こしあん（生）、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳、 ビスケット	牛乳 おしるこ
24 金	ロールパン 豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ バナナ	569.6(492.9) 23.6(20.8) 16.6(15.6) 1.5(1.2)	ロールパン、○米、じゃがいも、油、小麦粉、○砂糖、○すりごま、砂糖、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、○食塩	牛乳、 アンパンマン ビスケット	牛乳 ごまおはぎ
11 土 25	ねぎ塩鶏丼 じゃがいものケチャップ炒め（ウインナー） すまし汁（チンゲン菜・人参） りんご	551.2(527.8) 20.7(19.5) 13.7(14.4) 1.6(1.4)	米、○米、じゃがいも、油、ごま油、○ごま、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、プチ豆腐（Ca,鉄、食物繊維）、ウインナー、○炊き込みわかめ、きざみのり、◎牛乳	◎バナナ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、りんご	牛乳、 オレンジ	牛乳、バナナ	牛乳 わかめおにぎり
12 日 26	肉うどん マセドアンサラダ バナナ	541.7(472.3) 20.6(18.5) 15.7(15.0) 1.7(1.4)	ゆでうどん、さつまいも、○米、油、○砂糖、ごま油、○ごま、砂糖、◎白い風船	○牛乳、豚肉（肩）、○油揚げ	バナナ、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、食塩	お茶、 白い風船	牛乳 きつねおにぎり
27 月	御飯 豚肉の中華風旨煮 キャベツのナムル 鶏肉とにらのスープ バナナ	569.9(498.9) 21.2(19.0) 18.5(17.3) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○片栗粉、○油、○砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、◎お子様せんべい	○牛乳、豚肉(肩)、鶏ももの肉、○豆乳、わかめ	キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、エリンギィ、○マーマレード、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	お茶、 せんべい	牛乳 マーマレード クッキー
14 火 28	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁（豆腐・玉ねぎ） オレンジ	588.5(502.0) 22.0(18.9) 18.9(16.9) 1.6(1.3)	米、○米、砂糖、すりごま、小麦粉、油、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、○ウインナー、みそ、凍り豆腐（砂）、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、○たまねぎ、切り干しだいこん、○にんじん、○コーン、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	牛乳、 ビスケット	牛乳 ケチャップライス
15 水 29	御飯 チンジャオロース風 白菜のさっぱりサラダ（ツナ） すまし汁（えのき・ほうれん草） りんご	541.3(473.6) 20.4(18.4) 16.2(15.4) 1.2(1.0)	米、○さつまいも、○米粉、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、○豆乳、ツナ、◎牛乳	にくさい、りんご、ほうれんそう、ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、オスターソース、食塩	牛乳、 オレンジ	牛乳 もっちり スイートポテト
16 木 30	麻婆豆腐丼 華風サラダ（しらす） 春雨スープ みかん	536.6(469.6) 20.4(18.5) 16.4(15.5) 1.7(1.3)	米、○ソフトおせんべい、はるさめ、すりごま、ごま油、砂糖、片栗粉、◎お子様せんべい	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、しらす干し、みそ、わかめ	みかん、○バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶、 せんべい	牛乳 おせんべいとバナナ
17 金 31	御飯 カレイの磯田揚げ ほうれん草と人参の白和え みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） バナナ	593.1(512.2) 23.4(20.0) 17.9(16.4) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○砂糖、すりごま、○油、砂糖、◎白い風船	○牛乳、カレイ、木綿豆腐、○豆乳、みそ、ひじき	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、○パイン缶、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	お茶、 白い風船	牛乳 ホットパインケーキ

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食麦茶がつきます。