

給食予定献立表 2025年1月

明の守しんどう学園  
3歳以上(A)



※ 材料の都合で献立を変更する事があります。  
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。  
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類		1日平均(3歳以上)				
栄養素	174kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
平均栄養価	504 kcal	18.3 g	11.8 g	84.1 g	1.9 g	

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	献立名	さいりょう
				赤く、血や肉になるもの <small>豚肉・牛肉・豆類・乳類・卵類・魚類</small>	緑色の野菜を切るもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄く、かや体温となるもの <small>穀類・油脂肪類・砂糖類・いも類</small>				
4	土	昼	牛丼 アツタの磯和え きくらげのソテー	牛丼肉 しらす干しきざみのみり	玉葱、人参 アツタ きくらげ	米、茶こんにゃく、サラダ油、さとう 春雨	和風だし、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	388	エースコイン 雪の宿 スキムミルク	エースコイン 雪の宿 スキムミルク
6	月	昼	豆腐ハンバーグ いんげんのきなこ和え わかめの湯汁 ごはん	豆腐野菜ハンバーグ きな粉 ワカメ、はんぺん	大根、おろし いんげん、人参	サラダ油 米	醤油、濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	398	お昼のラスク スキムミルク	おつゆ、鮭、わか、り、か、ら、う、ろ、糖、け、ん、ご、ろ、こ
7	火	昼	卵焼きの冬野菜あんかけ かぼちゃサラダ 厚揚げの味噌汁 ごはん	卵、豚、ま、た、け かぼちゃ、サラダ 絹厚揚げ、みそ ごはん	玉葱、白菜、ブロッコリー、人参	サラダ油、片栗粉 ワサビ	味噌、塩、おろし、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 和風だし	388	七草粥 お茶	米、香の七草、塩
8	水	昼	鮭のムニエル ピーマンソテー 小松菜の味噌汁 ごはん	たら 刻み揚げ、みそ	アスパラ、イトリ 玉葱、人参、ピーマン 小松菜	小麦粉、バター、サラダ油 ピーマン、サラダ油	塩、おろし、塩 鶏がらスープ、味噌、塩、おろし、和風だし	388	トースト スキムミルク	煮パン、ワサビ、コーン、パセリ、おろし
9	木	昼	カレーライス キャベツの和え揚げ 卵スープ	カレー、キャベツ 卵	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、トマト、果汁 パセリ	カレーライス、じゃがいも、サラダ油、さとう	味噌、塩、おろし、和風だし、うすくち醤油、塩、おろし、和風だし	388	えび、キャベツ お茶	米、キャベツ、トマト、ミックス、キャベツ、サラダ油、味噌、塩、おろし、うすくち醤油、キャベツ
10	金	昼	世界の料理(日本) 筑前煮 紅白なます お雑煮(白味噌) ごはん	鶏肉 京風白みそ	ごぼう、れんこん、干し椎茸、人参、きぬさや 大根、人参 ほうれん草	こんにゃく、さとう さとう うどん、里芋 米	和風だし、料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩、酢、塩 和風だし	388	さつまきんとん スキムミルク	さつま芋、さとう、水、おろし
11	土	昼	豚肉のごまだれ炒め しろ菜と竹輪の湯浸し しめじの味噌汁 ごはん	豚小間肉 ちくわ みそ	玉葱、しめじ しろ菜 しめじ、大根の葉	サラダ油、白ごま、さとう 米	みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 和風だし	388	ウエハース 雪せんべい スキムミルク	カレーライス、おろし、しら、菜、た、べ、よ、(塩味)、おろし
14	火	昼	鶏の竜田揚げ がんもどきの煮物 かき玉汁 ごはん	鶏肉 がんもどき 卵	おろし生姜、オクラ 大根、人参、きぬさや 青葱	さとう、片栗粉、サラダ油、さとう	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩、濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	398	マーラーカオ スキムミルク	おつゆ、キャベツ、卵、牛乳、三温糖、サラダ油、うすくち醤油、みりん、風調味料、おろし
15	水	昼	赤魚の煮付け 青梗菜の菜漬和え 茄子の味噌汁 ごはん	赤魚 卵 みそ	生姜、れんこん キャベツ、人参 なす、玉葱	さとう サラダ油	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油 昆布つゆ、みりん、風調味料、うすくち醤油、みりん、風調味料、和風だし	388	パンカリントウ スキムミルク	煮パン、キャベツ、おろし、さとう、水、おろし
16	木	昼	マーボー春雨 ゆひ草の炒め かぶのスープ ごはん	豚ひき肉、赤みそ ゆひ草 かぶのスープ ごはん	玉葱、人参、しいたけ、にら ほうれん草、もやし、人参 かぶ、きくらげ	醤油、サラダ油、さとう、片栗粉、さとう、ごま油、白ごま 米	豆板醤、料理酒、濃口醤油、塩、濃口醤油 鶏がらスープ、塩	388	チーズスコーン スキムミルク	おつゆ、キャベツ、卵、牛乳、おろし、おろし、おろし、おろし
17	金	昼	高菜生炊 ケチャップライス フライドポテト 鶏団子のスープ	鶏肉 チキンボール	玉葱、キャベツ、ジャガイモ アツタ キャベツ、パセリ	米 揚げ油、サラダ油	キャベツ、味噌、塩、おろし、塩、塩 おろし	388	お誕生日デザート カラメルプリン お茶	プリン、おろし、牛乳、水、おろし、おろし
18	土	昼	豚肉と蓮根の炒め煮 白菜のなめだけ和え 南瓜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 刻み揚げ、みそ	れんこん、玉葱、人参 白菜、なめだけ かぼちゃ	こんにゃく、サラダ油、さとう 米	和風だし、濃口醤油 うすくち醤油、みりん、風調味料、和風だし	388	ピスコ おにぎりせんべい スキムミルク	ピスコ おにぎりせんべい、おろし
20	月	昼	紅のごま焼き揚げ 卵の花 大根の味噌汁 ごはん	揚げ揚げ 卵の花 みそ	アスパラ、人参、しいたけ、きぬさや 大根、青葱	ワサビ、パン粉、白ごま、サラダ油、さとう 米	アツタ、塩、みりん、風調味料、うすくち醤油、濃口醤油、和風だし	388	おつゆ、キャベツ、人参、サラダ油、おろし	おつゆ、キャベツ、人参、サラダ油、おろし
21	火	昼	鶏肉のみそ焼き 海藻サラダ 玉ねぎの湯汁 ごはん	鶏肉、京風白みそ 海藻、サラダ 玉ねぎの湯汁 ごはん	オクラ 玉葱、人参	サラダ油、じゃがいも、ごま油、おろし	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	388	青りんごゼリー お茶	青りんご、おろし、おろし
22	水	昼	木の葉うどん 小松菜のお浸し 果物(黄桃缶)	かまぼこ、卵、おろし、わかめ 刻み揚げ	玉葱、しめじ 小松菜 黄桃缶	うどん 米	昆布つゆ みりん、風調味料、うすくち醤油	388	五平もち お茶	米、おろし、さとう、うすくち醤油、みりん、風調味料、料理酒、サラダ油
23	木	昼	白身魚の揚げ焼き 彩りソテー ほうれん草のスープ ごはん	ホキ 卵	かぼちゃ もやし、人参 ほうれん草、コーン	小麦粉、ワサビ、サラダ油、サラダ油	塩、料理酒、おろし、うすくち醤油、うすくち醤油 おろし	388	パンカリントウ スキムミルク	パンカリントウ、おろし、キャベツ、サラダ油、おろし
24	金	昼	豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 鮎の味噌汁 ごはん	木綿豆腐、豚小間肉 ワカメ、みそ	にら、玉葱	ごま油 さつま芋、さとう おつゆ、塩 米	塩、濃口醤油 みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし	388	ごま油 スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩、ココア、おろし
25	土	昼	茄子そぼろ丼 れんこんの金平 しろ菜の湯汁 ごはん	豚ひき肉、みそ、赤みそ 刻み揚げ	なす、玉葱 れんこん、人参 しろ菜	米、サラダ油、さとう、片栗粉、茶こんにゃく、サラダ油、さとう	和風だし、料理酒、濃口醤油、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	388	ウエハース 薄月ボン スキムミルク	カレーライス、おろし、キャベツ、おろし
27	月	昼	おろしキャベツ 切干大根の磯和え ニラのスープ ごはん	たら ハム	玉葱、人参、おろし、生姜 切干大根、コーン、人参 にら、おろし	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉、ワサビ 米	塩、料理酒、おろし、生、おろし、豆、板、醤、濃口醤油、おろし、みりん、風調味料、うすくち醤油 鶏がらスープ、塩	388	ピーチブルーチェ お茶	ブルーチェ、牛乳、おろし
28	火	昼	鶏の照り焼き 野菜のツナ炒め 豆腐の湯汁 ごはん	鶏肉 ツナ 木綿豆腐	ほうれん草、玉葱 白ねぎ	さとう、サラダ油、さつま芋、サラダ油 米	みりん、風調味料、濃口醤油 味噌、塩、おろし、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	388	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おつゆ、キャベツ、おろし、おろし、おろし、おろし
29	水	昼	豚のそぼろあん かにかまごま餅 そうめんの味噌汁 ごはん	豚ひき肉、味噌、揚げ かにかまごま餅、そうめん、味噌汁、ごはん	大根、しめじ、きぬさや きゅうり	サラダ油、さとう、片栗粉、ごま油、さとう	おろし、生、おろし、和風だし、料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩、酢、濃口醤油、和風だし	388	マドレーヌ スキムミルク	おつゆ、キャベツ、さとう、おろし、牛乳、おろし
30	木	昼	カレーライス おろしキャベツ 果物(パイナップル缶) 煮パン	鶏肉 ハム	玉葱、人参、ワサビ、人参、おろし、人参、コーン パイナップル	じゃがいも、サラダ油、揚げ油、おろし	カレーライス、おろし、おろし、おろし	388	塩月ボン お茶	米、おろし、おろし、おろし
31	金	昼	豚の三色揚げ ひじき煮 えのきの味噌汁 ごはん	あじ、卵 芽ひじき、刻み揚げ、みそ	玉葱、人参、パセリ 人参、おろし、人参、えのき、小松菜	小麦粉、サラダ油、サラダ油、さとう 米	塩、おろし、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし	388	レーズン蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、おろし、水、レーズン、おろし