

# ＜1月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2025年1月1日（水）～2025年1月31日（金）

献立の内容は変更になることがあります。

| 日  | 曜日 | 献立名  | 赤：血や肉になるもの   | 緑：からだの調子を整えるもの   | 黄：力や体温となるもの                               | 摂取エネルギー<br>(kcal) | 10時おやつ  | 3時おやつ            |  |
|----|----|--|--|--|---|-------------------|---------|------------------|--|
| 4  | 土  | 年始休業   |  |  |   |                   |         |                  |  |
| 6  | 月  | ごはん<br>ポークカレー<br>リャンサンスー<br>桃のミックス缶                | 豚肉、スキムミルク<br>ロースハム、錦糸卵<br>牛乳                                   | たまねぎ、にんじん<br>グリーンピース、黄桃缶<br>白桃缶                            | こめ、じゃがいも<br>サラダ油、はるさめ<br>ごま油、白砂糖<br>白いりごま | 424<br>(507)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 7  | 火  | ふりかけごはん<br>豆腐の中華風<br>かに風味サラダ<br>玉ねぎのみそ汁・りんご        | とうふ、鶏肉<br>かにかまぼこ<br>牛乳   | チンゲン菜、もうそう<br>にんじん、黒きくらげ<br>だいこん、スイートコーン<br>たまねぎ、葉だいこん、りんご | こめ、サラダ油<br>白砂糖、ごま油<br>マヨネーズ               | 398<br>(440)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 8  | 水  | ごはん<br>おからのキッシュ<br>ドレッシング和え<br>じゃがいものみそ汁・パイン缶      | 豚ベーコン、おから<br>牛乳、たまご<br>シーチキン、わかめ<br>スキムミルク                     | ほうれん草、たまねぎ<br>にんじん、ブロッコリー<br>スイートコーン、パイン缶                  | こめ、サラダ油<br>バター、白砂糖<br>じゃがいも               | 434<br>(540)      | ミロミルク   | お菓子<br>麦茶        |  |
| 9  | 木  | 塩ラーメン<br>焼きぎょうざ<br>フルーツヨーグルト                       | たまご、豚ひき肉<br>なると、ぎょうざ<br>プレーンヨーグルト<br>牛乳                        | きゃべつ、にんじん<br>黒きくらげ、万能ねぎ<br>レタス、フルーツカクテル缶<br>バナナ            | 中華めん、サラダ油                                 | 334<br>(392)      | 牛乳      | バナナ<br>麦茶        |  |
| 10 | 金  | 納豆ごはん<br>めばるのつけ焼き<br>しゃんしゃん和え<br>けの汁・ミニゼリー         | 納豆、骨なしめばる<br>魚肉ソーセージ<br>高野豆腐、カルピス<br>スキムミルク                    | トマト、もやし、きゅうり<br>黄ピーマン、けの汁の具<br>ミニゼリー                       | こめ、サラダ油<br>さつまいも、白砂糖<br>バター、黒いりごま         | 337<br>(474)      | カルピス    | ★さつまいものおやき<br>麦茶 |  |
| 11 | 土  | ごはん<br>照り焼きチキン<br>カルシウム和え<br>えのきたけのみそ汁・みかん缶        | 鶏肉、サラダチーズ<br>しらす干し、とうふ<br>牛乳                                   | レタス、こまつな<br>にんじん、えのきたけ<br>みかん缶                             | こめ、サラダ油<br>白砂糖、棒ふ                         | 416<br>(436)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 14 | 火  | ごはん<br>オムレツ<br>ポテトサラダ<br>せんべい汁・ミニゼリー               | プレーンオムレツ<br>とうふ、マミー  | ブロッコリー、むき枝豆<br>はくさい、にんじん、ごぼう<br>葉だいこん、干しいたけ<br>ミニゼリー、りんご   | こめ、サラダ油<br>ポテトサラダ<br>糸こんにゃく               | 351<br>(395)      | マミー     | りんご<br>麦茶        |  |
| 15 | 水  | ごはん<br>豚肉と大根のオイスター炒め<br>おかか和え<br>かき玉スープ・みかん        | 豚肉、スライスかまぼこ<br>たまご、牛乳  | だいこん、にんじん<br>万能ねぎ、もやし<br>こまつな、えのきたけ<br>絹さや、みかん             | こめ、サラダ油<br>白砂糖                            | 387<br>(429)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 16 | 木  | ごはん<br>さばの甘露煮<br>ハムサラダ<br>さつまいもの豆乳みそ汁・バナナ          | 骨なしさば、ロースハム<br>油揚げ、調整豆乳<br>牛乳                                  | にんじん、いんげん<br>きゃべつ、きゅうり<br>バナナ                              | こめ、白砂糖<br>さつまいも                           | 431<br>(525)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 17 | 金  | ごはん<br>きつねうどん<br>えびしゅうまい<br>ピーチヨーグルト               | 小揚げ、たまご、スライスかまぼこ<br>えびしゅうまい、プレーンヨーグルト<br>牛乳、ポークウィンナー<br>ピザ用チーズ | ほうれん草、ねぎ<br>ブロッコリー、黄桃缶<br>たまねぎ                             | うどん、白砂糖<br>食パン、サラダ油                       | 270<br>(379)      | 牛乳      | ★ピザトースト<br>麦茶    |  |
| 18 | 土  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>だいこんサラダ<br>こまつなのみそ汁・パイン缶            | とうふ、豚ひき肉<br>大豆ミート、魚肉ソーセージ<br>牛乳                                | たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、グリーンピース<br>だいこん、みずな<br>こまつな、パイン缶           | こめ、サラダ油<br>白砂糖、ごま油<br>板ふ                  | 377<br>(404)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 20 | 月  | ごはん<br>コロッケ<br>マヨネーズ和え<br>ごま豆乳汁・みかん缶               | シーチキン、豚肉<br>生揚げ、調整豆乳<br>牛乳                                     | きゃべつ、カリフラワー<br>にんじん、アスパラガス<br>はくさい、しめじ、ねぎ<br>みかん缶          | こめ、コロッケ<br>サラダ油、マヨネーズ<br>白すりごま            | 509<br>(526)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 21 | 火  | ごはん<br>かれいのタルタルソース焼き<br>切り昆布の炒めもの<br>チンゲン菜のみそ汁・洋梨缶 | 骨取り白身かれい<br>切り昆布、さつま揚げ<br>油揚げ、牛乳                               | トマト、にんじん<br>いんげん、チンゲン菜<br>洋梨缶                              | こめ、サラダ油<br>タルタルソース<br>糸こんにゃく、白砂糖          | 372<br>(430)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 22 | 水  | ごはん<br>貝柱の卵とし<br>さっぱりサラダ<br>ほうれん草のみそ汁・バナナ          | たまご、ミニ貝柱<br>かにかまぼこ、高野豆腐<br>牛乳                                  | たまねぎ、干しいたけ<br>万能ねぎ、もやし<br>にんじん、みずな<br>ほうれん草、バナナ            | こめ、糸こんにゃく<br>サラダ油、白砂糖                     | 388<br>(441)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 23 | 木  | ごはん<br>豆まめキーマカレー<br>ミネラルサラダ<br>フルーツポンチ             | 豚ひき肉、ゆでだいず<br>ミックスビーンズ<br>魚肉ソーセージ、わかめ<br>牛乳                    | たまねぎ、にんじん<br>スイートコーン、だいこん<br>フルーツカクテル缶<br>りんご              | こめ、じゃがいも<br>サラダ油、バター<br>白砂糖               | 406<br>(452)      | 牛乳      | りんご<br>麦茶        |  |
| 24 | 金  | チキンライス<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>白菜のクリームスープ・プリン     | 鶏肉、ハンバーグ<br>ロースハム、豚ベーコン<br>牛乳、プリン、カルピス                         | たまねぎ、ミックスベジタブル<br>レタス、ブロッコリー<br>黄ピーマン、はくさい<br>にんじん、しめじ     | こめ、サラダ油<br>ナチュラルポテト                       | 519<br>(652)      | カルピス    | ★コンソメポテト<br>麦茶   |  |
| 25 | 土  | 焼きそば<br>たこやき<br>たまごスープ<br>ミニゼリー                    | 豚肉、たまご、わかめ<br>牛乳   | きゃべつ、たまねぎ<br>にんじん、ピーマン<br>レタス、ミニゼリー                        | ソース焼きそば<br>サラダ油、たこやき                      | 321<br>(390)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 27 | 月  | ごはん<br>ハヤシライス<br>切干大根サラダ<br>ヨーグルト                  | 豚肉、シーチキン<br>ヨーグルト、スキムミルク<br>牛乳                                 | たまねぎ、マッシュルーム<br>グリーンピース、切干し大根<br>にんじん                      | こめ、じゃがいも<br>サラダ油、白砂糖<br>マヨネーズ             | 470<br>(557)      | ココアミルク  | お菓子<br>麦茶        |  |
| 28 | 火  | 納豆ごはん<br>肉じゃが春雨<br>ドレッシングサラダ<br>たまごのみそ汁・フルーツポンチ    | 納豆、豚ひき肉<br>魚肉ソーセージ<br>たまご、牛乳                                   | たまねぎ、にんじん<br>いんげん、もやし<br>きゅうり、チンゲン菜<br>フルーツカクテル缶、バナナ       | こめ、はるさめ<br>じゃがいも、ごま油<br>白砂糖、サラダ油          | 401<br>(479)      | 牛乳      | バナナ<br>麦茶        |  |
| 29 | 水  | ごはん<br>フィッシュフライ<br>金平ごぼう<br>きゃべつのみそ汁・パイン           | フィッシュフライ<br>さつま揚げ、牛乳   | トマト、ごぼう<br>にんじん、きゃべつ<br>パイン                                | こめ、サラダ油<br>糸こんにゃく、白砂糖<br>白いりごま、板ふ         | 502<br>(473)      | 牛乳      | お菓子<br>麦茶        |  |
| 30 | 木  | スマイルランチデー  |  |  |   |                   |         |                  |  |
| 31 | 金  | ハムカツサンド<br>マカロニサラダ<br>わかめスープ<br>ミニゼリー・幼児牛乳         | ハムカツ、わかめ<br>たまご、幼児牛乳   | レタス、むき枝豆<br>ミニゼリー、ぶどうジュース<br>白桃缶                           | 背割りパン、サラダ油<br>マカロニサラダ<br>パイシート            | 428<br>(513)      | ぶどうジュース | ★ピーチパイ<br>麦茶     |  |

★マークがついているおやつは手作りです。  
（ ）は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株)栄研 / 栄養管理課