



# 1月のメニュー



令和7年1月  
認定こども園あおがき

行事	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
				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		
	4土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
教育始め 2・3号認定	6月	ほっけの塩焼き 大豆とひじきの炒り煮 スティックにんじん ゼリー	452.9(406.9) 22.1(18.6) 14.2(12.7) 0.8(0.7)	米、〇ほりんこ 糸こんにゃく ◎スティックパン	〇牛乳、ほっけ、水煮大豆 鶏もも肉、ちくわ	にんじん、洗いごぼう、れんこん しいたけ、ひじき、ゼリー	牛乳 パン	牛乳 ほりんこ
教育始め 1号認定	7月	七草ごはん けんちん汁 かぼちゃとツナの煮物 バナナ	542.7(508.8) 21.6(19.4) 19.3(17.2) 1.4(1.2)	米、さといも ◎ホットケーキ粉、砂糖 ◎マーガリン、糸こんにゃく 三温糖、ごま油、◎米	〇牛乳、木綿豆腐 鶏もも肉、ツナ、〇卵 油揚げ、ちくわ	バナナ、にんじん、だいこん 〇みかん、だいこん(葉) しめじ、いんげん、かぼちゃ ねぎ、洗いごぼう、七草	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ みかんのカッ ブケーキ
	8水	冬野菜のミートソースオムレツ 水菜とれんこんのきんぴらサラダ さくら芋 オレンジ	411.0(390.5) 12.9(11.6) 13.7(11.1) 0.5(0.4)	米、じゃがいも、油、米粉 砂糖、ごま油、◎米	〇ヨーグルト(加糖)、卵 豚ひき肉、牛ひき肉 生クリーム	オレンジ、水菜、れんこん、しめじ たまねぎ、にんじん、洗いごぼう ほうれんそう、ホールトマト缶詰 にんにく、パセリ粉	牛乳 おにぎり	いりこ ヨーグルト
新春お茶会	9木	赤飯 豆腐入り松風焼き 紅白なます 黒豆 バナナ	572.8(503.4) 22.0(18.8) 20.6(18.4) 1.6(1.3)	米、〇フランスパン、砂糖 ◎マーガリン、パン粉 ◎グラニュー糖、三温糖 ◎ステックパン	〇牛乳、鶏ひき肉、だいず 木綿豆腐、卵、あずき 〇すりごま、〇粉チーズ みそ、ごま	バナナ、だいこん、たまねぎ、ねぎ にんじん、ゆず果汁、〇あおりの あおりの	牛乳 パン	牛乳 いりこ カルシウムラス ク
	10金	岩石揚げ 春雨の酢の物 ブロッコリー みかん	621.5(586.1) 17.8(16.1) 25.2(22.5) 1.0(0.9)	米、〇源氏パイ、油 さつまいも、てんぷら粉 はるさめ、砂糖、ごま油 ◎米	〇牛乳、卵、水煮大豆 えび、ちくわ、ごま かにかまぼこ	みかん、ブロッコリー、にんじん きゅうり、もやし、生わかめ ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ 源氏パイ
	11土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	14火	鮭ののりマヨ焼き いんげんきんぴら 大根煮 バナナ	521.2(457.8) 22.6(19.1) 15.8(13.8) 1.2(1.0)	米、糸こんにゃく、三温糖 〇味しらべ、米粉、ごま油 ノンエッグマヨネーズ ◎ステックパン	〇牛乳、さけ、豚肉 ちくわ、ごま	だいこん、バナナ、ささがきごぼう にんじん、ピーマン、のり佃煮 いんげん	牛乳 パン	牛乳 味しらべ
とんど焼き	15水	ツナ入り厚焼き卵 筑前煮 きゅうりの浅漬け りんご	502.9(481.2) 17.2(15.2) 9.9(7.8) 0.7(0.6)	米、〇もち、さといも 糸こんにゃく、〇砂糖 三温糖、油、砂糖 ごま油、◎米	卵、鶏もも肉、ちくわ 〇あずき(乾)、ツナ	りんご、だいこん、きゅうり にんじん、たまねぎ、洗いごぼう だけのこ(水巻豆)、しめじ いんげん(ゆで)	牛乳 おにぎり	いりこ ぜんざい
避難訓練	16木	中華丼 野菜スープ バナナ	534.4(471.1) 22.2(19.7) 21.1(18.9) 1.1(1.0)	米、片栗粉、ごま油 ◎ステックパン	〇牛乳、〇ペビーチーズ 絹ごし豆腐、豚肉、えび ベーコン	たまねぎ、にんじん、バナナ はくさい、キャベツ、ピーマン チンゲンサイ、しいたけ、だけのこ ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳 パン	牛乳 いりこ ペビーチーズ
	17金	チャプチェ ゆで卵とブロッコリーのサラダ かにかまの天ぷら みかん	584.5(555.0) 21.4(19.2) 22.0(19.9) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、てんぷら粉 ◎グラニュー糖、はるさめ ノンエッグマヨネーズ、◎米 ◎マーガリン、三温糖 ◎小麦粉、ごま油	〇牛乳、卵、牛肉 かにかまぼこ、◎ごま 〇卵、〇黒こま、牛乳 ごま	みかん、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、にら、干しいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ごませんべい
	18土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
和太鼓指導日	20月	さばとねぎの煮付け 切干大根煮 ちくわの桜えび揚げ バナナ	590.6(502.3) 28.8(25.8) 24.6(21.9) 2.0(1.7)	米、〇小麦粉、三温糖、油 てんぷら粉 ノンエッグマヨネーズ ◎ステックパン	〇牛乳、さば、ちくわ 〇とろけるチーズ、油揚げ 〇卵、干しえび	バナナ、〇キャベツ、ねぎ、〇ねぎ 切り干しだいこん、にんじん 〇たまねぎ、しいたけ、〇コーン 〇ケチャップ、いんげん	牛乳 パン	牛乳 ピザ風お好み焼 き
0歳児参観日	21火	たき込みごはん きゅうりの酢の物(れんこん) 豚汁 みかん	544.4(497.0) 20.5(17.8) 19.0(15.9) 2.3(1.8)	米、糸こんにゃく さつまいも、〇星だべよ 砂糖、油、三温糖、◎米	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉 みそ、鶏もも肉、油揚げ しらす干し、ちくわ、ごま	きゅうり、みかん、にんじん たまねぎ、だいこん、れんこん ささがきごぼう、ねぎ、わかめ 干しいたけ、きざみり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 星だべよ
	22水	海鮮シュウマイ 白菜と厚揚げの煮物 人参クラッセ オレンジ	511.2(496.0) 19.0(16.9) 9.8(8.7) 1.0(0.8)	米、〇小麦粉、〇強力粉 しゅうまいの皮、片栗粉 ごま油、〇砂糖、三温糖 砂糖、オリーブ油、◎米	厚揚げ、〇つぶしあん 白身魚すり身、えび 豚ひき肉	はくさい、にんじん、たまねぎ オレンジ、しめじ、ねぎ だけのこ(ゆで)、しいたけ 干しいたけ、しょうが	牛乳 おにぎり	あんまん
	23木	ポテトミートローフ 青菜のおかか和え 高野のきめ煮 バナナ	544.8(476.3) 21.2(18.0) 16.9(14.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 パン粉、◎ステックパン	〇牛乳、挽き肉、卵 凍り豆腐、かまぼこ かつお節、鶏レバー	バナナ、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほうれんそう こまつな、ケチャップ、ひじき	牛乳 パン	牛乳 いりこ 白い風船
誕生会	24金	～エビフライカレーランチ～ 冬野菜カレーライス えびフライ ごぼうサラダ ゼリー	472.1(419.2) 16.7(13.2) 15.1(12.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、カレールー ◎ステックパン、パン粉、油 小麦粉、三温糖、◎おかき ノンエッグマヨネーズ	えび、牛肉、ツナ 卵、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ ささがきごぼう、きゅうり、コーン かぼちゃ、グリーンピース(冷凍) ケチャップ、ゼリー だいこん、はくさい、かぶ	牛乳 おかき	スティックパ ン
	25土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	27月	煮干しふりかけ ウィンナーとかぼちゃの豆腐ソース きゅうりとちくわのごま和え バナナ トマト	612.8(556.7) 20.8(18.6) 22.0(19.9) 2.2(1.8)	米、〇ビスコ ノンエッグマヨネーズ マーガリン、三温糖 ◎ステックパン	〇牛乳、木綿豆腐、ちくわ ウィンナー、ごま とろけるチーズ、かつお節 いわし	かぼちゃ、バナナ、きゅうり トマト、たまねぎ、にんじん	牛乳 パン	牛乳 ビスコ
	28火	中華風かに玉 大根サラダ ブロッコリー オレンジ	518.4(499.5) 19.7(17.8) 18.6(16.8) 0.8(0.7)	米、◎マーガリン、〇三温糖 ◎ホットケーキ粉、砂糖 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、油、ごま油、◎米	〇牛乳、卵、〇おから かにかまぼこ、〇卵	だいこん、ブロッコリー、オレンジ にんじん、きゅうり、たまねぎ にら、しいたけ、グリーンピース 〇干しぶどう、ひじき	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ おからチョコ ボール
0歳児参観日 和太鼓発表会 4・5歳児	29水	食パン ゆで卵ときゅうりのマヨ和え クリームシチュー りんご	634.5(461.8) 16.2(10.9) 10.5(7.1) 2.1(1.4)	米、じゃがいも、◎米 食パン、〇もち米 ◎糸こんにゃく、◎油 ◎砂糖、◎おかき	豚肉、〇豚肉、卵 シチュールー、〇くり ベーコン	たまねぎ、りんご、にんじん 〇しめじ、〇洗いごぼう ブロッコリー、〇にんじん しめじ、コーン缶、きゅうり	牛乳 おかき	きのこおこわ
	30木	白身魚のオランダ揚げ キャベツのごまサラダ かぼちゃ煮 バナナ	586.5(502.1) 23.0(19.4) 18.1(15.3) 1.0(0.8)	米、〇ぼたぼた焼き、油 てんぷら粉、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ◎ステックパン	〇牛乳、たらこ かにかまぼこ、卵 すりごま	キャベツ、かぼちゃ、バナナ にんじん、きゅうり、たまねぎ ピーマン	牛乳 パン	牛乳 ぼたぼた焼き
不審者対応訓練	31金	ガーリックプリフ ほうれん草のアーモンド和え たまごスープ みかん	480.1(456.9) 17.7(15.7) 15.0(12.8) 1.1(0.9)	米、〇おにぎりせんべい 三温糖、◎米	〇牛乳、卵、木綿豆腐 焼き豚、ベーコン、ちくわ アーモンド(乾)、バター	たまねぎ、みかん、キャベツ にんじん、ほうれんそう、もやし チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ コーン、にんにく、わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ おにぎりせんべ い



旬の味献立



和み給食の日



カミカミメニュー



地産地消の日



数分補給献立



誕生会



煮干しふりかけ



コツコツメニュー

今年も残すところあと数日となりました。長いようで短かった1年でしたが、こども園の中ではいつも「おなかすいたー！きょうのきゅしょくなに？」「めっちゃおいしかったよ！」とびっせりの笑顔でもりもり食べている姿が頼もしく、この1年で大きく成長しました。来年も、栄養バランスの取れたおいしい給食を調理師が愛情を込めて作りますのでよろしくお願ひします。  
年末年始は、年越しなど楽しい行事が続きますが暴飲暴食に気をつけて普段の食事に気を配りながら、楽しい家族の時間を過ごしてください。

