

令和7年度1月の献立表

認定こども園たちはな

※印はりす組、ひよこ組は献立カードをご覧ください。

日付	曜日	未満児 10時おやつ	昼 食				3時おやつ	
			主食	副 食 献 立	材 料 名	献 立	材 料 名	
5	月	10時:せんべい、麦茶	お昼:お弁当(持参)	3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶				
6	火	ビスケット・麦茶	ごはん	豚肉のマーマレード焼き・春雨サラダ・りんご・味噌汁	米・豚肉・マーマレードジャム・春雨・きゅうり・人参・ハム・りんご・大根・油揚げ	おふのラスク・牛乳	おふ・グラニュー糖・オリーブオイル・牛乳	
7	水	みかん・麦茶	ごはん	鮭の白醤油焼き・肉じゃが煮・中華きゅうり・味噌汁	米・鮭の白醤油漬け・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・しらたき・きゅうり・ニラ・卵	バナナケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・バナナ・牛乳・バター・卵・牛乳	
8	木	コーンフレーク・牛乳	食パン	ワインナー・ポークビーンズ・チーズ・コーンスープ	食パン・ワインナー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・水煮大豆・豚肉・ケチャップ・カットトマト缶・チーズ・コーン・玉ねぎ・牛乳・コーンスープのもと	おかかおにぎり・麦茶	米・醤油・酒・塩・おかか・麦茶	
9	金	せんべい・麦茶 お正月遊び	炊き込み おこわ	鶏の照り焼き・みかん・すまし汁	米・もち米・鶏肉・ごぼう・人参・ちくわ・鶏肉・みかん・大根・小松菜・人参・椎茸・なると	ミルクパン・牛乳	ミルクパン・牛乳 ※ドックパン	
10	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:ラーメン、ブロッコリーのおかかあえ	3時:グレープゼリー、せんべい、麦茶				
13	火	クラッカー・麦茶	ごはん	豚肉のニラ炒め・かぶの昆布あえ・りんご・味噌汁	米・豚肉・もやし・ニラ・かぶ・きゅうり・人参・塩昆布・りんご・豆腐・なめこ	フルーチェ・せんべい	フルーチェ・牛乳・サラダせんべい ※未満児:せんべい→野菜ハイハイせん	
14	水	バナナ・牛乳	コッペパン	鶏肉のパン粉焼き・パスタサラダ・トマト・きのこスープ	コッペパン・鶏肉・にんにく・パン粉・パセリ・パスタ・きゅうり・人参・ツナ・マヨネーズ・スキムミルク・トマト・椎茸・エリンギ・えのき・ベーコン	焼きそば・麦茶	中華めん・豚肉・もやし・キャベツ・人参・麦茶	
15	木	チーズ・麦茶 誕生日会	けんちん うどん	ちくわの磯辺揚げ・みかん	うどん・鶏肉・大根・ごぼう・人参・豆腐・里芋・油揚げ・ちくわ・油・青のり・みかん	ケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・卵・バター・牛乳・ホイップ・いちごソース・牛乳 ※未満児:ケーキ、バナナ添え	
16	金	ヨーグルト・麦茶	ごはん	タラのカレー風味焼き・ひじき煮・ステイックきゅうり・豚汁	米・タラのカレー風味・ひじき・豚肉・人参・ちくわ・椎茸・きゅうり・浅漬けのもと・豚肉・大根・ごぼう・人参・長ねぎ・じゃがいも・油揚げ	ハムチーズサンド・牛乳	ロールパン・ハム・チーズ・牛乳 ※ロールパン・棒チーズ	
17	土	10時:クラッcker、麦茶	お昼:ミートソーススパゲッティー、キャベツの昆布あえ	3時:オレンジゼリー、せんべい、麦茶				
19	月	チーズ・麦茶	ごはん	白いマーボー豆腐・三色ナムル・りんご・春雨スープ	米・豚肉・豆腐・エビ・長ねぎ・ニラ・にんにく・生姜・もやし・人参・ほうれんそう・りんご・春雨・小松菜・コーン	クッキー・牛乳	ホットケーキミックス・バター・牛乳・砂糖・牛乳	
20	火	せんべい・麦茶	カレー ライス	コールスローサラダ・福神漬け・オレンジ	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・福神漬け・オレンジ	チーズ蒸しパン・牛乳	蒸しパンミックス・牛乳・チーズ・牛乳	
21	水	バナナ・牛乳	食パン	焼きコロッケ・マカロニサラダ・トマト・白菜のスープ	食パン・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パン粉・ソース・マカロニ・きゅうり・人参・ツナ・トマト・白菜・ベーコン	エビピラフ・麦茶	米・えび・玉ねぎ・人参・パセリ・麦茶	
22	木	ヨーグルト・麦茶	ごはん	サバの文化干し・かみかみサラダ・煮卵・豆腐のスープ	米・サバの文化干し・大根・きゅうり・人参・するめいか・いりごま・うずらの卵・豆腐・玉ねぎ・小松菜	肉まん・牛乳	蒸しパンミックス・豚肉・玉ねぎ・水煮たけのこ・椎茸・牛乳	
23	金	クラッcker・麦茶	ごはん	ミートローフ・ブロッコリーのおかかあえ・バナナ・わかめスープ	米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・チーズ・卵・パン粉・ケチャップ・ブロッコリー・おかか・バナナ・わかめ・長ねぎ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・きなこ・砂糖・牛乳	
24	土	10時:ビスケット、麦茶	お昼:うどん、ブロッコリーのおかかあえ	3時:バナナ、せんべい、麦茶				
26	月	せんべい・麦茶	ごはん	豚肉の味噌焼き・キャベツの昆布あえ・チーズ・のっつい汁	米・豚肉・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布・チーズ・鶏肉・里芋・大根・ごぼう・小ねぎ・人参	ごまおさつ・牛乳	さつまいも・醤油・砂糖・ごま・牛乳	
27	火	ヨーグルト・麦茶	ごはん	松風焼き・和風サラダ・みかん・かき玉汁	米・鶏肉・人参・小ねぎ・卵・パン粉・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・かまぼこ・わかめ・みかん・卵・玉ねぎ・なると・水菜	キヤロットケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・牛乳・卵・バター・人参・牛乳	
28	水	クラッcker・麦茶	ハヤシ ライス	チーズサラダ・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ・キャベツ・きゅうり・人参・チーズ・ハム・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ	付け合わせパン・牛乳	食パン・チョコ・牛乳 ※りす・うさぎ組:さつまいもペースト	
29	木	バナナ・牛乳	クロワッサン	タンドリーチキン・中華ナムル・トマト・白菜のシチュー	クロワッサン・鶏肉・ヨーグルト・にんにく・カレー粉・ほうれんそう・もやし・きゅうり・人参・ハム・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白菜・コーン・ベーコン・牛乳・シチューミックス	わかめおにぎり・麦茶	米・わかめごはんのもと・麦茶	
30	金	ビスケット・麦茶	ごはん	鮭の磯焼き・五目豆・りんご・味噌汁	米・鮭・青のり・鶏肉・水煮大豆・大根・人参・こんにゃく・りんご・里芋・小松菜	ホットドック・牛乳	ロールパン・ワインナー・ケチャップ・牛乳 ※ケチャップなし	
31	土	10時:クラッcker、麦茶	お昼:焼きそば、ほうれんそうの磯あえ	3時:りんごゼリー、せんべい、麦茶				

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



3歳未満児

エネルギー 552kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.0g
カルシウム 219mg 食塩 2.0g

3歳以上児

エネルギー 578kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.6g
カルシウム 224mg 食塩 2.1g