



1月 献立表



令和7年

大網木の花幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	kcal	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
8 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ビーフンと野菜のサラダ オレンジ 牛乳	503	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま	もやし えのき茸 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり オレング	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ
9 木	麦ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え みかん 牛乳	522	油揚げ 味噌 牛乳	米 押し麦 コロッケ 油 片栗粉	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 白菜 人参 なめ茸 テンゲン菜 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
10 金	ご飯 ツナカレー 甘酢和え チーズ 牛乳	512	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
14 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ チーズ 牛乳	555	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
15 水	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ もやしの和風ドレッシング和え みかん 牛乳	472	味噌 たら 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	干しいたけ 玉ねぎ なめこ テンゲン菜 昆布 しょうが もやし 白菜 人参 みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
16 木	ゆかりご飯 すまし汁 干草焼き ふろふき大根 パナナ 牛乳	477	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま	ゆかり 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリンピース バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
17 金	カレー風味焼きうどん すまし汁 さつま芋サラダ りんご 牛乳	496	豚肉 牛乳	うどん 油 砂糖 小切麩 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 レーズン りんご	水 カレールウ 中濃ソース こいくちしょうゆ 塩
20 月	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 チーズ 牛乳	507	油揚げ 味噌 赤魚 鶏卵 チーズ 牛乳	米 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん
21 火	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 牛乳	480	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 白菜 みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
22 水	豚そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごま和え グレープフルーツ 牛乳	517	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ テンゲン菜 昆布 キャベツ もやし グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ
23 木	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 パナナ 牛乳	521	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 ごま油 油	干しいたけ 南瓜 キャベツ えのき茸 昆布 しょうが にんにく ひじき しらす 人参 グリンピース バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
24 金	ご飯 すまし汁 サクッと豆腐の肉みそあんかけ 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	582	木綿豆腐 鶏肉 味噌 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 無塩バター 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 しめじ 万能ねぎ 切干大根 人参 きゅうり オレング	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 きゅうり
27 月	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ チーズ 牛乳	451	鶏肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン テンゲン菜 大根 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング
28 火	野菜パン 冬野菜のスープ シェパーズパイ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	477	豚肉 牛乳 チーズ	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ バサリ 白菜 きゅうり コーン オレング	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング
29 水	ご飯 味噌汁 チキンミートボール 野菜炒め パナナ 牛乳	538	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 片栗粉	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 バナナ	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素
30 木	ご飯 味噌汁 ぶり大根 納豆和え りんご 牛乳	502	味噌 ぶり 納豆 牛乳	米 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 テンゲン菜 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり りんご	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ
31 金	ご飯 チキンカレー 春雨の和え物 オレンジ 牛乳	554	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ コーン オレング	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

※赤字・青字はアレルギー対応食
 ※赤字・代替食
 ※青字・除去食

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平均量	508	20.2	17.1	271	1.5

★園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。