



# 1月 献立表



令和7年

マロニエ幼稚園

| 日  | 曜 | 献立名         |                                                         |                              | あか                        | きいろ                                                                 | みどり                                                               | その他                                            |
|----|---|-------------|---------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|    |   | 朝おやつ        | 昼食                                                      | おやつ                          | 体をつくる<br>血や肉になる           | 力や体温のもとになる                                                          | 体の調子を整える                                                          |                                                |
| 6  | 月 | ウエハース<br>麦茶 | 【小寒】鮭ご飯 すまし汁<br>松風焼き<br>紅白なます チーズ 麦茶                    | マシュマロおこし<br>麦茶               | 鮭 鶏肉 味噌 チーズ               | 米 小切麩 油 パン粉<br>砂糖 ごま コーンフレーク<br>無塩バター マシュマロ<br>ウエハース                | 干しいたけ キャベツ 昆布<br>玉ねぎ 人参 青のり 大根                                    | 水 万能つゆ 料理酒<br>塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢 麦茶         |
| 7  | 火 | ビスケット<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>かき揚げ<br>白菜サラダ ぶどうゼリー 麦茶                       | チーズ蒸しパン<br>麦茶                | 味噌 干しえび チーズ               | 米 じゃが芋 薄力粉 油<br>砂糖 マンナビスケット                                         | 干しいたけ 切干大根 しめじ<br>万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参<br>青のり 白菜 わかめ コーン<br>ぶどうジュース アガー | 水 穀物酢 塩 麦茶<br>ベーキングパウダー                        |
| 8  | 水 | クラッカー<br>麦茶 | ご飯 中華スープ<br>マーボー豆腐<br>ピーマンと野菜のサラダ<br>パインアップル 麦茶         | ショートブレッド<br>牛乳               | 木綿豆腐 豚肉 味噌<br>牛乳          | 米 ごま油 油 砂糖<br>片栗粉 ビーフン ごま<br>薄力粉 上新粉<br>無塩バター クラッカー                 | もやし えのき豆 小松菜 長ねぎ<br>しょうが にんにく 人参 きゅうり<br>パインアップル                  | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>穀物酢 万能つゆ 麦茶<br>塩 |
| 9  | 木 | ウエハース<br>麦茶 | 麦ご飯 味噌汁<br>鶏肉の香り焼き<br>なめたけ和え みかん 麦茶                     | ジャムヨーグルト<br>せんべい<br>麦茶       | 厚揚げ 味噌 鶏肉<br>ヨーグルト スキムミルク | 米 押し麦 ごま油 砂糖<br>せんべい ウエハース                                          | 干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布<br>しょうが にんにく キャベツ 人参<br>なめ豆 チンゲン菜 みかん<br>りんごソース   | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 麦茶                       |
| 10 | 金 | ビスケット<br>麦茶 | カレーうどん<br>さつま芋サラダ りんご 牛乳                                | 【競開き】おしるこ<br>麦茶              | 豚肉 牛乳 小豆                  | うどん 片栗粉 さつま芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>もち米 米 砂糖<br>マンナビスケット                  | 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース<br>昆布 レーズン りんご                                  | 料理酒 こいくちしょうゆ<br>みりん カレールウ 塩<br>水 麦茶            |
| 14 | 火 | ビスケット<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>鶏肉と野菜の煮物<br>マカロニサラダ チーズ 牛乳                    | ゼリー(グレープフルーツ味)<br>せんべい<br>麦茶 | 油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ<br>牛乳       | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>グレープフルーツゼリーの素 せんべい<br>マンナビスケット | 干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ<br>人参 ほうれん草 キャベツ                                 | 水 万能つゆ みりん<br>麦茶                               |
| 15 | 水 | クラッカー<br>麦茶 | 豚丼 味噌汁<br>キャベツのお浸し オレンジ 麦茶                              | ふかし芋<br>牛乳                   | 豚肉 味噌 かつお節<br>牛乳          | 米 油 小切麩 さつま芋<br>クラッカー                                               | 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ<br>南瓜 人参 昆布 キャベツ<br>チンゲン菜 オレンジ                   | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶                    |
| 16 | 木 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>たらの唐揚げ<br>もやしの和風ドレッシング和え<br>りんご 麦茶            | ココア蒸しパン<br>牛乳                | 味噌 たら 牛乳                  | 米 片栗粉 油 砂糖<br>ごま油 薄力粉 ウエハース                                         | 干しいたけ 玉ねぎ なめこ<br>キャベツ 昆布 しょうが もやし<br>小松菜 人参 りんご                   | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 穀物酢 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア   |
| 17 | 金 | ビスケット<br>麦茶 | ゆかりご飯 すまし汁<br>千草焼き<br>ふろふき大根 ジョア 麦茶                     | コーンフレーククッキー<br>麦茶            | 鶏卵 鶏肉 高野豆腐<br>味噌 ジョア      | 米 油 砂糖 ごま 薄力粉<br>コーンフレーク<br>マンナビスケット                                | ゆかり 干しいたけ 白菜 しめじ<br>万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根<br>グリンピース                    | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>みりん 料理酒 麦茶<br>ベーキングパウダー        |
| 20 | 月 | ウエハース<br>麦茶 | 【大寒】塩昆布のご飯 根菜の味噌汁<br>鶏肉の塩焼き<br>小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん<br>麦茶  | いちごジャム蒸しパン<br>牛乳             | 味噌 鶏肉 さつま揚げ<br>牛乳         | 米 薄力粉 砂糖 油<br>いちごジャム ウエハース                                          | 塩昆布 干しいたけ ごぼう 人参<br>大根 万能ねぎ 昆布 小松菜<br>白菜 みかん                      | 水 塩 料理酒<br>こいくちしょうゆ みりん<br>麦茶<br>ベーキングパウダー     |
| 21 | 火 | ビスケット<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>赤魚のみりん焼き<br>ほうれん草と玉子の炒め物<br>ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶 | ボンデケージョ<br>牛乳                | 厚揚げ 味噌 赤魚 鶏卵<br>チーズ 牛乳    | 米 砂糖 油<br>グレープフルーツゼリーの素 じゃが芋<br>片栗粉<br>薄力粉 マンナビスケット                 | 干しいたけ 玉ねぎ にら 昆布<br>しょうが ほうれん草 キャベツ                                | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶 塩                         |
| 22 | 水 | クラッカー<br>麦茶 | あんかけうどん<br>かぼちゃサラダ りんご 麦茶                               | ふりかけおにぎり<br>麦茶               | 鶏肉 ふりかけかつお                | うどん ごま油 砂糖<br>片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>クラッカー                          | 白菜 人参 干しいたけ 小松菜<br>南瓜 きゅうり りんご                                    | 塩 こいくちしょうゆ 水<br>麦茶                             |
| 23 | 木 | ウエハース<br>麦茶 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>コロケ<br>ひじきの煮物 パナナ 麦茶                      | 豆乳ゼリーきな粉かけ<br>せんべい<br>麦茶     | 油揚げ 味噌 豆乳 きな粉             | 米 玄米 コロケ 油<br>片栗粉 砂糖 せんべい<br>ウエハース                                  | 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布<br>ひじき しらす 人参 グリンピース<br>パナナ アガー                   | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース 万能つゆ<br>麦茶                 |
| 24 | 金 | ビスケット<br>麦茶 | ご飯 チキンカレー<br>春雨の和え物 オレンジ 牛乳                             | シュガーバイ<br>麦茶                 | 鶏肉 牛乳 鶏卵                  | 米 じゃが芋 油 春雨<br>砂糖 ごま油 バイシート<br>グラニュー糖<br>マンナビスケット                   | 玉ねぎ 人参 わかめ コーン<br>オレンジ                                            | 水 カレールウ 穀物酢<br>万能つゆ 麦茶                         |
| 27 | 月 | ウエハース<br>麦茶 | わかめご飯 味噌汁<br>ちくわのフライ<br>トマトドレッシングサラダ ジョア 麦茶             | ぶどうゼリー<br>せんべい<br>麦茶         | 高野豆腐 味噌 焼き竹輪<br>ジョア       | 米 薄力粉 パン粉 油<br>砂糖 せんべい ウエハース                                        | わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜<br>小松菜 昆布 大根 人参 わかめ<br>ぶどうジュース アガー               | 水 トマトドレッシング<br>麦茶                              |
| 28 | 火 | ビスケット<br>麦茶 | 野菜パン シチュースープ<br>チキンミートボール<br>キャベツサラダ チーズ 牛乳             | 塩昆布おにぎり<br>麦茶                | 牛乳 鶏肉 木綿豆腐<br>チーズ         | 野菜パン じゃが芋 油<br>パン粉 砂糖 片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ 米<br>マンナビスケット               | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり<br>塩昆布                                           | 水 ホワイトソース 塩<br>トマトケチャップ みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶     |
| 29 | 水 | クラッカー<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>豚肉の五目煮<br>もやしの和え物 パインアップル<br>麦茶               | 肉まん風カップ蒸しパン<br>牛乳            | 油揚げ 味噌 豚肉 牛乳              | 米 さつま芋 油 片栗粉<br>砂糖 ごま ごま油 薄力粉<br>クラッカー                              | 干しいたけ わかめ 昆布 人参<br>白菜 グリンピース もやし 小松菜<br>コーン パインアップル にら            | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>料理酒      |
| 30 | 木 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯 味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>納豆和え りんご 麦茶                        | 芋ようかん<br>牛乳                  | 味噌 ぶり 納豆 牛乳               | 米 油 さつま芋 砂糖<br>ウエハース                                                | 干しいたけ 玉ねぎ えのき豆<br>チンゲン菜 昆布 白菜 人参<br>焼きのり りんご 寒天                   | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶                      |
| 31 | 金 | ビスケット<br>麦茶 | ミートソースパゲティ<br>コンソメスープ<br>チンゲン菜のマヨサラダ プリン<br>麦茶          | フルーツパン<br>牛乳                 | 豚肉 牛乳 クリーム                | スパゲティ 油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>プリンの素 フルーツパン<br>マンナビスケット                | 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン<br>小松菜 チンゲン菜 もやし                                  | トマトケチャップ<br>チキンスープの素<br>料理酒 塩 水 麦茶             |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|    |     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 目標量 | 597             | 20.9         | 16.6      | 270           | 1.6          |
|    | 平均量 | 603             | 21.2         | 18.1      | 270           | 1.6          |
| 乳児 | 目標量 | 474             | 16.6         | 13.2      | 225           | 1.5          |
|    | 平均量 | 522             | 17.7         | 15.2      | 282           | 1.3          |

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。