

2025年度 1月 給食献立予定表

※オレンジ色はさくら1組のリクエストメニューです。

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの
5月	○	麦ご飯 果物 メンチカツ マカロニサラダ みそ汁	麦茶 せんべい	鶏ひき肉 豚ひき肉 ツナ わかめ	果物 玉ねぎ 人参 いんげん とうもろこし 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/せんべい マカロニ マヨネーズ 麩
6火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き 中華大根サラダ 豆腐のスープ	麦茶 コロッケ	生鮭 みそ ロースハム 豆腐	果物 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 えのき	米 押麦 砂糖/コロッケ 油 砂糖 ごま油
7水	○	麦ご飯 果物 ウインナー 焼きポテト ツナサラダ 洋風七草スープ	麦茶 メーブルマフィン	ウインナー/牛乳 ツナ ベーコン	果物 キャベツ きゅうり 人参 大根 ほうれん草 小松菜 人参 チンゲン菜 かぶ ねぎ	米 押麦 じゃがいも 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター メーブルシロップ マヨネーズ
8木	○	麦ご飯 果物 カレイのコンマヨネーズ焼き ブロッコリー ひじき煮 豚汁	麦茶 みたらしマカロニ	カラスカレイ 油揚げ ひじき 豚もも肉 みそ	果物 とうもろこし ブロッコリー 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう 白菜	米 押麦 マヨネーズ/マカロニ 砂糖 片栗粉 砂糖 油
9金	ジョア	スパゲティミートソース チーズサラダ お汁粉 若竹汁	麦茶 クリームパン	豚ひき肉 チーズ 小豆 わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 レモン	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 砂糖 油/クリームパン 砂糖
10土	○	中華丼 小魚 果物 みそ汁	麦茶 クッキー	豚もも肉 なんと いわし	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま/クッキー
13火	○	麦ご飯 果物 さばのみそ煮 シーザー風サラダ コーンスープ	麦茶 ふかし芋	さば みそ ロースハム 粉チーズ	果物 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 レモン とうもろこし 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖/さつまいも マヨネーズ
14水	○	ナン 果物 チリコンカン ハムサラダ コンソメスープ	麦茶 わかめおにぎり	豚もも肉 大豆水煮/わかめ ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	ナン 油 カレールウ/米 油 砂糖 油 じゃがいも
15木	○	麦ご飯 果物 カレイのごま照り焼き れんこんサラダ みそ汁	麦茶 シュガートースト	カラスカレイ ツナ わかめ	果物 れんこん きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 椎茸	米 押麦 ごま 砂糖/食パン グラニュー糖 バター マヨネーズ
16金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー 切干大根煮 けんちん汁	麦茶 ハバロア	鶏もも肉/牛乳 油揚げ 豆腐	果物 りんご レモン ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう	米 押麦 砂糖/いちごジャム 砂糖 油 じゃがいも
17土	○	チキンライス ミニポテト 果物 みそ汁	麦茶 せんべい	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 果物 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 油 じゃがいも 油/せんべい 麩
19月	○	黒米ご飯 果物 たらのオーロラスソース焼き コーンサラダ みそ汁	麦茶 セサミクッキー	たら/牛乳 油揚げ みそ	果物 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ もやし 椎茸	米 黒米 ごま マヨネーズ/ホットケーキ粉 ごま 砂糖 バター 砂糖 油
20火	○	カレーライス シルバーサラダ かみかみ昆布 果物	麦茶 シリアルバー	豚もも肉 ロースハム 昆布	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ きゅうり 人参 果物	米 押麦 カレールウ じゃがいも 油 春雨 マヨネーズ 砂糖/コーンフレーク マシュマロ バター
21水	○	うどん さつまいもの天ぷら チーズ ミニゼリー	麦茶 オレンジ蒸しパン	鶏もも肉 油揚げ /牛乳 チーズ	果物 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油/ホットケーキ粉 マーメレード 砂糖 バター ごま 砂糖 ミニゼリー
22木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ ナムル 大根のみそ汁	麦茶 フライドポテト	しいら 油揚げ みそ	果物 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 大根	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/じゃがいも 油 ごま ごま油
23金	○	麦ご飯 果物 クリスマスチキン 納豆和え さつまいものみそ汁	麦茶 サンドパン	鶏もも肉 納豆 みそ	果物 キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 コーンフレーク/食パン ジャム 砂糖 さつまいも
24土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 すまし汁	麦茶 どうぶつビスケット	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 玉ねぎ 人参	米 押麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 砂糖 ごま/ビスケット 麩
26月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃのサラダ しょうがのポカポカスープ	麦茶 シュガーパイ	鶏もも肉/牛乳 ロースハム 豚もも肉	果物 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 人参 生姜 チンゲン菜	米 押麦 マーメレード/パイ生地 グラニュー糖 マヨネーズ
27火	○	ラーメン 煮豆 小魚 果物	麦茶 バナナマフィン	豚もも肉 なんと 金時豆/牛乳 いわし	白菜 人参 もやし 玉ねぎ 筍 ねぎ /バナナ	中華生麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖/ホットケーキ粉 バター 砂糖 ごま 砂糖 ミニゼリー
28水	○	食パン 果物 ハンバーグ スマイルポテト 白菜の豆乳スープ	麦茶 焼きビーフン	豚ひき肉 豆腐/ツナ ベーコン 豆乳	果物 玉ねぎ 人参/玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ	食パン パン粉/ビーフン 油 じゃがいも 油
29木	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き 中華春雨サラダ みそ汁	麦茶 たこ焼き	さわら/青のり ロースハム 豆腐 みそ	果物 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸	米 押麦 ごま 砂糖/たこ焼き 春雨 砂糖 ごま油
30金	○	麦ご飯 いちごのケーキ 鶏肉のから揚げ 海草サラダ 具だくさんスープ	麦茶 ふわっとふー	生クリーム 鶏もも肉 わかめ ウインナー	いちご キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 星形人参 ブロッコリー しめじ	米 押麦 ロールケーキ 片栗粉 油/麩 グラニュー糖 バター 砂糖 ごま油
31土	○	ハヤシライス チーズ 果物 みそ汁	麦茶 クッキー	豚もも肉 チーズ わかめ みそ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 玉ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ /クッキー
※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。				1日分平均値	エネルギー	タンパク質
※栄養価は、お昼とおやつ合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。				乳児	507kcal	21.5g
※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。 ※「/」以降は、おやつで使用する食材です。				幼児	558kcal	22.6g
						脂質
						17.7g
						塩分
						1.9g