

1月 献立表 幼児食

2025年 1月

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名					栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
4 土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	○ワカメおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、パレンシアオレンジ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 468kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.3g 炭水化物 83.4g 塩分 1.4g	
6 月	チキンカレーライス コールスローサラダ すまし汁（小松菜・えのき）	○スキムミルク ○七草がゆ	鶏もも肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、こまつな、えのきたけ、せり、なすな、だいこん、かぶ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油	水、カレールウ、米粉、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 497kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.2g 炭水化物 73.0g 塩分 1.8g	
7 火	マーボー丼 小松菜ともやしのおえ物 コーンスープ バナナ(45g)	○スキムミルク ○いもち ○ムーチャー	豚ももミンチ、木綿豆腐、ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りくとうもろやし、こまつな、コーン缶、葉ねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、さつまいも、白玉粉、黒砂糖	水、かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、りんご酢、食塩	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.6g 脂質 14.0g 炭水化物 106.8g 塩分 1.5g	
8 水	ごはん 豆腐と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 味噌汁	○スキムミルク ○にんじんスコーン	豚かたロース、木綿豆腐、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、かぼちゃ、こまつな	うるち米、炒め油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉、調合油、いりごま	水、戻し汁、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米粉、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 643kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.4g 炭水化物 83.0g 塩分 1.4g	
9 木	ごはん さばの香味揚げ 小松菜とじゃがいもの炒め物 すまし汁（白菜・えのき） みかん(50g)	○ひじきとそぼろのおにぎり ○スキムミルク	さば、豚ひき肉、スキムミルク	しょうが、葉ねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、はくさい、えのきたけ、みかん、干しいたけ	うるち米、米粉、揚げ油、いりごま、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油、ごま油、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米粉、食塩、本みりん	エネルギー 742kcal たんぱく質 26.5g 脂質 26.3g 炭水化物 106.1g 塩分 1.6g	
10 金	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 花野菜サラダ わかめスープ	○ココア蒸しケーキ ○スキムミルク	鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、大豆粉	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油、ごま油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米粉、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア、アレルギー用ミルク	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.2g 炭水化物 74.4g 塩分 1.3g	
11 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ(45g)	○ゆかりおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 468kcal たんぱく質 15.6g 脂質 9.8g 炭水化物 82.9g 塩分 1.0g	
13 月	成人の日							
14 火	煮込みうどん（米粉めん） 厚揚げとピーマンのじゃこ炒め煮 りんご(45g)	○スキムミルク ○鮭おにぎり	豚もも肉、厚揚げ、しらす干し、スキムミルク、さけ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、青ピーマン、りんご	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、水	エネルギー 549kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.8g 炭水化物 84.5g 塩分 1.4g	
15 水	ごはん 赤魚の竜田揚げ きんぴら風炒め煮 味噌汁（小松菜・たまねぎ・しめじ）	○スキムミルク ○黒糖蒸しパン	赤魚、スキムミルク、大豆粉、豆乳	ごぼう、にんじん、れんこん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.2g 炭水化物 80.9g 塩分 1.4g	
16 木	ごはん 肉じゃが 白菜と小松菜のお浸し 味噌汁（豆腐・わかめ・しめじ） みかん(50g)	○スキムミルク ○きな粉ドーナツ	豚もも肉、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、絹ごし豆腐、きな粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、はくさい、こまつな、ぶなしめじ、カットわかめ、葉ねぎ、みかん	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、揚げ油、砂糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 677kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.9g 炭水化物 98.8g 塩分 1.5g	
17 金	ごはん 魚のチーズ焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ かぼちゃキンスープ	○炊き込みおにぎり ○スキムミルク	キングクリップ、除去マヨネーズ、プロセスチーズ、かたくちいわし、鶏もも肉、豆乳、豚かたロース、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう	うるち米、てんさい含蜜糖、調合油、すりごま	水、バゼリ、こいくちしょうゆ、米粉、食塩、本みりん	エネルギー 700kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.2g 炭水化物 105.2g 塩分 1.8g	
18 土	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） バナナ(45g)	○青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 452kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.5g 炭水化物 86.0g 塩分 0.7g	
20 月	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜と油揚げの白和え 味噌汁（白菜・えのき・わかめ）	○スキムミルク ○人参とひじきのおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、しょうがおろし汁、こまつな、にんじん、はくさい、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし	エネルギー 649kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.5g 炭水化物 94.0g 塩分 1.4g	
21 火	ごはん さばのから揚げ もやしのナムル すまし汁（厚揚げ・キャベツ・長ねぎ） りんご(45g)	○あずき蒸しパン ○スキムミルク	さば、ツナ缶、厚揚げ、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉、スキムミルク	りくとうもろやし、こまつな、にんじん、キャベツ、長ねぎ、りんご	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、いりごま、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 668kcal たんぱく質 29.9g 脂質 28.7g 炭水化物 79.6g 塩分 1.5g	
22 水	ごはん 松風焼き 炒め煮なます 味噌汁	○スキムミルク ○さつまいもスティック	鶏ひき肉、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、だいこん、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、しらたき、すりごま、ごま油、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、食塩、戻し汁、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.3g 脂質 23.9g 炭水化物 86.1g 塩分 1.5g	
23 木	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め きゅうりとえのきの中華和え 味噌汁（豆腐・ワカメ） みかん(50g)	○スキムミルク ○青菜ツナおにぎり	豚もも肉、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、みかん、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、ごま	水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 652kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.5g 炭水化物 99.8g 塩分 1.3g	
24 金	お弁当会	○ココアバナナケーキ ○スキムミルク	豆乳、大豆粉、スキムミルク	バナナ	てんさい含蜜糖、調合油、米粉	ベーキングパウダー、ビュアココア、水	エネルギー 195kcal たんぱく質 12.4g 脂質 4.9g 炭水化物 27.2g 塩分 0.4g	
25 土	鶏肉の照り焼き丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） バナナ(45g)	○ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、にんじん、青ピーマン、えのきたけ、こまつな、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 510kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.3g 炭水化物 88.9g 塩分 0.6g	
27 月	ごはん 魚の磯辺焼き 筑前煮 すまし汁（豆腐・こまつな）	○スキムミルク ○きな粉蒸しパン	キングクリップ、除去マヨネーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	あおのり、れんこん、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、こまつな、たまねぎ	うるち米、さといも、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、米粉、調合油	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 570kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.9g 炭水化物 74.5g 塩分 1.6g	
28 火	すき焼き丼 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ・しめじ） りんご(45g)	○スキムミルク ○みそおにぎり	豚かたロース、厚揚げ、スキムミルク、ツナ缶	長ねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ、りんご、味噌汁のり	うるち米、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、米みそ、かつおだし	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.5g 炭水化物 109.4g 塩分 1.8g	
29 水	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ キャベツのごま和え 味噌汁（豆腐・ワカメ）	○スキムミルク ○にんじんケーキ(レーズン)	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、葉ねぎ、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、調合油、米粉	水、米粉、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.6g 炭水化物 82.8g 塩分 1.4g	
30 木	ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーの炒め物 すまし汁（大根・小松菜・油揚げ） みかん(50g)	○スキムミルク ○おかおにぎり	豚もも肉、鶏ささみミンチ、油揚げ、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、マッシュルーム、カットトマト缶、さやいんげん、ブロッコリー、にんじん、だいこん、こまつな、みかん	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、じゃがいも、調合油、いりごま	水、トマトケチャップ、中濃ソース、かつお・昆布だし、シナモン、ナツメグ、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.2g 脂質 15.7g 炭水化物 115.8g 塩分 1.8g	
31 金	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草とえのきのごま和え すまし汁（キャベツ・にんじん・油揚げ）	○スキムミルク ○フライドさつまいも	さば、かつお節、油揚げ、スキムミルク	しょうが、ほうれん草、えのきたけ、キャベツ、にんじん	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、さつまいも、揚げ油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 570kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.0g 炭水化物 76.2g 塩分 1.4g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
4 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
6 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米	水
7 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
8 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ	うるち米	水
9 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、はくさい	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
10 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
11 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
13 月	成人の日					
14 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
15 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
16 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、はくさい	うるち米、じゃがいも	水
17 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉	水
18 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
20 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな	うるち米	水
21 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
22 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
23 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米	水
24 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
25 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
27 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
28 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、じゃがいも	水
29 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
30 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	うるち米	水
31 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。