

2025年

がつ きゅうしよく こんだて ひょう
1月 給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (○はおやつ) | | | | 9時おやつ | 3時おやつ | 行事 |
|-----|---|--|--|--|--|---|------------|--------------------|---------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 1水 | 元旦 | | | | | | | | |
| 2木 | 休園日 | | | | | | | | |
| 3金 | 休園日 | | | | | | | | |
| 4土 | 三色井 きくらげスープ りんご | 504.7(402.3) 16.2(13.0) 8.3(6.6) 1.8(1.5) | 米、さといも、砂糖 せんべい、ごま油 ○しょうゆ | ちくわ ○牛乳 | にんじん、黒きくらげ たまねぎ、コーン いんげん、りんご | かつお・昆布だし汁 中華だしの素 しょうゆ、食塩 | 牛乳 チーズ | 牛乳 スナック | |
| 6月 | 御飯 さばのみそ焼き ポテトソテー 大根のすまし汁 もも缶 | 542.8(397.7) 23.3(17.1) 18.1(13.6) 1.7(1.4) | 米、じゃがいも 砂糖、油 ○マカロニ○砂糖 | さば、ベーコン みみそ ○牛乳○きな粉 | だいこん、たまねぎ ブロッコリー、もも缶 カットわかめ、しょうが | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん コンソメ、食塩 ○食塩 | 牛乳 りんご | 牛乳 マカロニ きな粉 | |
| 7火 | キッズピビンバ もやしと人参のナムル たけのこスープ 幼児:みかん 乳児:みかん缶 | 569.3(450.9) 20.7(16.5) 21.8(17.4) 1.9(1.6) | 米、ごま油 ごま、砂糖 ○食パン ○マヨネーズ | 豚ひき肉、みみそ ○卵○牛乳 | みかん、にんじん、もやし たまねぎ、ほうれんそう ねぎ、たけのこ、しいたけ にんにく、しょうが、みかん缶 ○パセリ粉○たまねぎ | しょうゆ、食塩 中華だしの素 ○食塩 | 牛乳 スナック | 牛乳 エッグ トースト | |
| 8水 | 御飯 鶏肉のパン粉焼き 切干し大根の旨煮 キャベツのみそ汁 洋なし缶 | 598.7(478.9) 21.0(16.8) 24.5(19.6) 1.4(1.1) | 米、油 パン粉、砂糖 ○グラニュー糖 ○パイ皮 | 鶏もも肉、油揚げ みみそ ○牛乳 | 洋なし缶、キャベツ にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん あさつき、パセリ粉 にんにく | かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん、食塩 | 牛乳 りんご | 牛乳 シュガー パイ | 園外保育 (3歳児) |
| 9木 | ロールパン トマトシチュー グラッセ オレンジ | 514.0(411.4) 26.9(21.3) 23.8(18.9) 1.7(1.3) | ロールパン、砂糖 小麦粉 油、じゃがいも ○もち米○砂糖 ○ごま油○米 | 鶏もも肉、無塩バター ○牛乳○豚ひき肉 | たまねぎ、かぼちゃ にんじん、オレンジ だいこん、いんげん トマトピューレ ○干しいたけ ○にんじん | ○しょうゆ、コンソメ、 ○酒、食塩、○食塩 | 牛乳 スナック | 牛乳 中華 ちまき | ワールド (中国) |
| 10金 | 御飯 シルバーの煮付け ゆかり和え 豆腐のすまし汁 パン缶 | 510.2(408.1) 22.7(18.2) 11.9(9.5) 1.4(1.1) | 米、砂糖 ○じゃがいも ○もち○砂糖 | シルバー、木綿豆腐 ○きな粉○牛乳 | もやし、パン缶 はくさい、にんじん キャベツ、みつば しょうが | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩、しそふりかけ ○食塩 | 牛乳 スナック | 牛乳 いももち | もちつき |
| 11土 | 中華丼 にらスープ りんご | 505.3(404.3) 16.7(13.3) 11.7(9.3) 1.4(1.2) | 米、片栗粉、砂糖 ○スナック | 豚ひき肉 ○牛乳 | りんご、キャベツ にんじん、たまねぎ コーン、いんげん にら、干しいたけ | しょうゆ、コンソメ 中華だしの素、食塩 | 牛乳 チーズ | 牛乳 スナック | |
| 13月 | 成人の日 | | | | | | | | |
| 14火 | ちくわたぬ井 青菜炒め もずくスープ もも缶 | 550.9(440.7) 15.0(12.0) 17.8(14.3) 1.5(1.2) | 米、揚げ玉、油 ○ホットケーキ粉 ○油 ○グラニュー糖 | 卵、ちくわ ○牛乳 ○木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん もも缶、はくさい チンゲンサイ もずく、もやし まいたけ、にんにく | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 中華だしの素 | 牛乳 スナック | 牛乳 ドーナツ | 園外保育 (4歳児) |
| 15水 | 御飯 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうのごま和え そうめん汁 洋なし缶 | 547.3(420.2) 20.1(15.8) 17.8(14.2) 1.7(1.4) | 米、マヨネーズ、砂糖 干しそうめん、ごま ○マーガリン ○ホットケーキ粉 ○砂糖 | 鶏もも肉 さつま揚げ ○牛乳 | 洋なし缶、にんじん たまねぎ、ごぼう りんご、あさつき いんげん、にんにく ○オレンジ濃縮果汁 | ケチャップ かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ウスターソース ○ベーキングパウダー | 牛乳 りんご | 牛乳 オレンジ 蒸しパン | 園外保育 (5歳児) |
| 16木 | 食パン マカロニグラタン にんじんサラダ コンソメスープ オレンジ | 528.9(421.4) 24.8(19.9) 21.1(16.7) 1.8(1.5) | 食パン、マカロニ 小麦粉、砂糖 ○油○小麦粉 | 牛乳、鶏もも肉 とろけるチーズ 無塩バター ○かつお節○牛乳 ○卵○豚肉 | たまねぎ、オレンジ、セロリ きゅうり、にんじん、ひじき ブロッコリー、セロリ にんにく、いんげん ○キャベツ○にんじん ○あおのり | かつお・昆布だし汁 イタリアンドレッシング コンソメ、しょうゆ 食塩、こしょう ○お好み焼きソース | 牛乳 スナック | 牛乳 お好み 焼き | |
| 17金 | 御飯 さわらのちゃんちゃん焼き 卵焼き 田舎みそ汁 パン缶 | 527.8(405.2) 21.8(17.2) 15.2(12.1) 1.2(1.0) | 米、油、砂糖 ○わらび餅粉 ○砂糖○黒砂糖 | さわら、卵、みみそ ○きな粉○牛乳 | パン缶、にんじん キャベツ、たまねぎ だいこん、あさつき えのきたけ | かつお・昆布だし汁 みりん、めんつゆ、酒 ○食塩 | 牛乳 スナック | 牛乳 黒糖 わらび餅 | |
| 18土 | 豚丼 三色スープ りんご | 506.3(405.0) 19.7(15.8) 11.5(9.2) 1.2(1.0) | 米、砂糖、油 ○スナック | 豚肉 ○牛乳 | たまねぎ、りんご にんじん ほうれんそう エリンギ、ピーマン | しょうゆ、コンソメ みりん、食塩 | 牛乳 チーズ | 牛乳 スナック | 乳児 個人懇談会 |

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (○はおやつ) | | | | 9時おやつ | 3時おやつ | 行事 |
|-----|---|--|--|---|---|---|------------|--------------------------|---------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 20月 | 菜めし御飯 たらのわかめ蒸し ほうれん草の納豆あえ のきのすまし汁 もも缶 | 504.8(400.5) 20.8(16.4) 11.8(9.3) 1.7(1.4) | 米、マヨネーズ 砂糖 ○砂糖 | たら、挽きわり納豆 ○牛乳 | ほうれん草、もも缶、ねぎ 菜めしの素、コーン、しょうが えのきたけ、にんじん カットわかめ ○パイナップル濃縮果汁 ○粉かんでん | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩 | 牛乳 りんご | 牛乳 パイ ゼリー | |
| 21火 | カレーライス キャベツの酢の物 ブロッコリースープ 乳酸ドリンク | 564.1(451.4) 15.8(12.6) 16.6(13.3) 1.3(1.1) | 米、じゃがいも 砂糖、油 ○ホットケーキ粉 ○マーガリン ○砂糖 | 乳酸菌飲料 鶏もも肉、牛乳 ○生クリーム ○牛乳 | たまねぎ、にんじん キャベツ、トマトピューレ グリーンアスパラガス ブロッコリー にんにく、しょうが ○みかん缶 | カレールウ、酢 コンソメ、食塩 | 牛乳 スナック | 牛乳 フルーツ パンケーキ | お誕生日会 |
| 22水 | 御飯 八宝菜 春雨サラダ ほかほかスープ 洋なし缶 | 540.6(415.4) 14.1(11.0) 17.8(14.2) 1.1(0.9) | 米、はるさめ、ごま ごま油、片栗粉、油 ○黒ごま○砂糖 ○さつまいも○油 | 豚肉 ○牛乳 | はくさい、にんじん 洋なし缶、きゅうり たまねぎ、もやし だいこん、たけのこ、ねぎ しょうが、干しいたけ | 中華だしの素、食塩 めんつゆ、しょうゆ ○みりん○しょうゆ | 牛乳 りんご | 牛乳 大学いも | |
| 23木 | ロールパン ナポリタン ポテトソー オニオンスープ オレンジ | 514.0(411.4) 19.7(15.8) 19.3(15.4) 1.7(1.3) | ロールパン じゃがいも スパゲティ、油 ○米粉 ○ごま油○砂糖 | ベーコン、牛乳 ○牛乳○豚ひき肉 ○しらす干し | たまねぎ、オレンジ ピーマン、にんじん えのきたけ、パセリ粉 ○にら○コーン | ケチャップ コンソメ、食塩 ○しょうゆ | 牛乳 スナック | 牛乳 チヂミ | |
| 24金 | 御飯 シルバーの香り焼き 切り干し大根の梅和え 具だくさんみそ汁 パン缶 | 515.9(412.7) 22.9(18.3) 15.4(12.3) 1.6(1.3) | 米、マヨネーズ ごま、砂糖 ○ぎょうざの皮 | シルバー、米みそ 木綿豆腐、ちくわ ○とろけるチーズ ○牛乳 | にんじん、パン缶 切り干しだいこん たまねぎ、ねぎ、うめ干し にんにく、しょうが ○にんにく○たまねぎ | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 ○ケチャップ ○パセリ粉 | 牛乳 スナック | 牛乳 スナック ピザ | |
| 25土 | 炊き込み御飯 お浸し りんご | 511.6(409.3) 22.7(18.1) 9.2(7.4) 1.2(1.0) | 米、砂糖 ○スナック | 鶏もも肉 しらす干し ○牛乳 | にんじん、はくさい りんご、たまねぎ ごぼう、ねぎ | かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩 | 牛乳 チーズ | 牛乳 スナック | |
| 27月 | 御飯 肉じゃが わかめサラダ 麩のすまし汁 もも缶 | 508.2(389.5) 20.1(15.8) 9.2(7.3) 1.5(1.2) | 米、じゃがいも 糸こんにゃく 焼ふ、砂糖 ○砂糖○小麦粉 | 鶏もも肉 ○牛乳 | キャベツ、にんじん もも缶、きゅうり たまねぎ、あさつき いんげん、 カットわかめ | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 イタリアンドレッシング ○ココア | 牛乳 りんご | 牛乳 ココア いろいろ | |
| 28火 | 春雨丼 ツナ和え 中華スープ 洋なし缶 | 537.7(430.1) 18.4(14.7) 13.9(11.1) 1.6(1.3) | 米、はるさめ 片栗粉、砂糖、油 ○食パン | 豚ひき肉 ツナ油漬缶 ○牛乳 | はくさい、洋なし缶、ねぎ たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、コーン 黒さくらげ、もやし ○いちごジャム | しょうゆ、食塩 中華だしの素、酢 | 牛乳 スナック | 牛乳 ジャム サンド | |
| 29水 | 御飯 チャンプルー スパゲティサラダ いんげんのみそ汁 パン缶 | 585.8(451.5) 19.5(15.3) 19.1(15.2) 1.4(1.1) | 米、スパゲティ、マヨネーズ ○玄米フレーク ○コーンフレーク ○マーガリン ○マシュマロ | 木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉 ○牛乳 | にんじん、キャベツ パン缶、きゅうり コーン、えのきたけ いんげん、にら | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩、酢 | 牛乳 りんご | 牛乳 玄米 フレーク スナック | |
| 30木 | 食パン ホキの和風ムニエル 里芋のコンソメ煮 押し麦スープ オレンジ | 535.7(416.1) 21.2(16.5) 15.4(12.2) 1.8(1.4) | 食パン、さといも 小麦粉、押麦 油、砂糖 ○マシュマロ ○クラッカー | ホキ、無塩バター ○牛乳 | にんじん、オレンジ たまねぎ、いんげん | コンソメ しょうゆ、食塩 | 牛乳 スナック | 牛乳 マシュマロ クラッカー | クッキング (2・3・4・5歳) |
| 31金 | 御飯 さつまいものかき揚げ ひじきのサラダ 玉ねぎのすまし汁 もも缶 | 529.5(418.3) 13.5(10.7) 17.4(13.9) 1.5(1.2) | 米、さつまいも 砂糖、小麦粉 マヨネーズ、油 ○砂糖 ○ホットケーキ粉 | ハム ○牛乳○卵 ○無塩バター | たまねぎ、もも缶 ブロッコリー、もやし にんじん、コーン ひじき、カットわかめ | かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○ココア ○ベーキングパウダー | 牛乳 スナック | 牛乳 マーブル ケーキ | |

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●1月9日(木)は4・5歳児クラスのカリキュラム、ワールドトリップにちなみ中国料理を入れています。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしていま



1月のクッキング メロン・オレンジ・グレープ・アップル・・・ 30日(木)