

1 月 献 立 表



2025年1月

竜之口こども園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
4 18	土	スパゲッティナポリタン、焼きポテト、もも缶	じゃがいも、スパゲティ、ケチャップ、油	○牛乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、もも缶、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、あおのり	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○ぼたぼた焼き	513	525
6	月	ツナカレー、大根のごま塩サラダ、パイン缶、御飯	米、じゃがいも、パイン、カレー(甘口)、油	○牛乳、ツナ水煮缶、蒸し大豆、ごま、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、パイン缶、にんじん、りんご、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	534	556
20	月	ポークカレー、大根サラダ、みかん、御飯	米、じゃがいも、パイン、カレー(甘口)、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、みかん、だいこん、にんじん、りんご、グリーンピース(冷凍)、きゅうり	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	560	588
7 21	火	鶏肉の竜田揚げ、七草入りごま和え、黒豆、御飯	米、○小麦粉、片栗粉、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、金時豆(煮豆)、○バター、しょうゆ、ごま、◎牛乳	はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○バタークッキー	468	547
8 22	水	煮しめ、青菜のしらす和え、みかん、御飯	米、○米、さといも、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、しょうゆ、しらす干し、○ごま、◎牛乳	みかん、こまつな、にんじん、れんこん、もやし、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○梅の香おにぎり	502	532
9 23	木	松風焼き、ブロッコリーの塩ゆで、かきたま汁、御飯	米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、パン粉、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、○調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、○りんご、えのきたけ、葉ねぎ、あおのり	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○さつまいもとりんごのきんとん	510	553
10 24	金	ぶりの照り焼き、切干し大根の酢の物、かぶのみそ汁、御飯、みかん	米、○小麦粉、○ながいも、砂糖、○油	○牛乳、ぶり、生揚げ、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ちくわ、しょうゆ、いわし(煮干し)、○かつお節、◎牛乳	○キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、かぶ・葉、○刻みこんぶ、○あおのり、みかん	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○お好み焼き	542	562
11 25	土	きつねうどん、もやしのごまあえ、バナナ	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○ぼたぼた焼き	513	523
27	月	高野豆腐の五目煮、小松菜とツナの和え物、りんご、ひじきごはん(3未)、御飯	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、凍り豆腐、しょうゆ、○しらす干し、いわし(煮干し)、○ごま、油揚げ、◎牛乳	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、○あおのり、ひじき	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○ごまじゃこトースト	554	580
14 28	火	花野菜のシチュー、グリーンサラダ、みかん、御飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、◎牛乳、しょうゆ	みかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○甘納豆入り蒸しパン	526	562
15 29	水	肉じゃが、白菜のごま酢あえ、手作りふりかけ、御飯	米、じゃがいも、板こんにゃく、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しょうゆ、○脱脂粉乳、しらす干し、すりごま、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冬)、○にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ、○レモン、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ベジターケーキ	496	590
16 30	木	中華丼、華風あえ、みかん	米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○チーズ、さつま揚げ、ハム、しょうゆ、◎牛乳	みかん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい、○チーズ	501	524
17 31	水	鮭の西京焼き、れんこんのきんぴら、納豆、バナナ、御飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○片栗粉、板こんにゃく、砂糖、○砂糖、○ごま油、油	○牛乳、さけ、納豆、○豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ごま、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	バナナ、れんこん、にんじん、○たまねぎ、ピーマン、○キャベツ、葉ねぎ、焼きのり、○しょうが	◎牛乳、◎どうぶつビスケット、○牛乳、○肉まん	543	583

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。