



令和7年1月 給食献立一覧表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価	
4	土	おかし 牛乳	ツナカレー みかん 牛乳 ごはん	ツナ缶、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、アレルギー不使用カレールウ みかん 牛乳 米	ゼリー おかし 麦茶	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g	
6	月	ビスケット 牛乳	豆腐のあんかけ おなか和え 牛乳 ごはん	木綿豆腐、砂糖、醤油、人参、えのき草、豚挽肉、ピーマン、玉葱、油、砂糖、醤油、片栗粉 白菜、青菜、醤油、かつお節 牛乳 米	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g	
7	火	せんべい 牛乳	チリコンカン コーンサラダ 牛乳 パン	<small>ゆで大豆、合挽肉、ベーコン、玉葱、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース、トマト缶、油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、塩、胡椒、砂糖</small> キャベツ、胡瓜、コーン、油、酢、塩・胡椒 牛乳 パン	七草風がゆ 米、水、大根、大根の葉、かぶ、かぶの葉、塩 ほうじ茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g	
8	水	ヨーグルト 麦茶	【お正月献立】 松風焼き 紅白なます りんご入りきんとん 牛乳 赤飯	鶏挽肉、ねぎ、生姜、パン粉、牛乳、卵、砂糖、みそ、青のり 大根、人参、酢、砂糖、塩 さつまいも、りんご、レモン汁、砂糖 牛乳 赤飯、ごましおふりかけ	新春お祝いムース みかんのムース せんべい 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 0.9 g	
9	木	ビスケット 麦茶	モロのフライ <small>カリフラワーのカレーツナマヨ和え</small> 牛乳 ごはん	モロ、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース カリフラワー、ツナ缶、胡瓜、人参、マヨネーズ、酢、カレー粉、塩・胡椒 牛乳 米	バナナ おかし 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.1 g	
10	金	コーンフレーク 牛乳	牛肉と卵の炒めもの もやしの和え物 わかめの中華スープ ごはん	牛もも肉、醤油、酒、片栗粉、油、卵、塩、油、しめじ、玉葱、人参、ピーマン、ゆでたけのこ、油、砂糖、酒、醤油 もやし、人参、菜飯の素 わかめ、ねぎ、中華だし、塩・胡椒、水 米	ホットサンド <small>食パン、ビザソース、玉葱、ベーコン、チーズ、バター</small> 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	
11	土	おかし 牛乳	肉じゃが スティックきゅうり 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、塩 牛乳 米	おかし 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g	
13	月	成人の日					
14	火	クラッカー 牛乳	けんちんうどん さわやか漬け みかん 牛乳	乾めん、豚もも肉、木綿豆腐、大根、人参、牛蒡、しめじ、ねぎ、ごま油、醤油、みりん、塩、水、かつお節 大根、胡瓜、人参、塩、レモン汁、砂糖 みかん 牛乳	もちもちかぼちゃ <small>南瓜、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、塩</small> ほうじ茶	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 3.4 g	
15	水	ビスケット 麦茶	白菜とマカロニのクリーム煮 トマトサラダ 牛乳 パン	ベーコン、豚もも肉、マカロニ、白菜、玉葱、フロッキー、人参、コンソメ、油、バター、小麦粉、牛乳、塩・胡椒 トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩・胡椒、乾燥パセリ 牛乳 パン	キャラメルプリン キャラメルプリンの素、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g	
16	木	ヨーグルト 麦茶	焼き魚 いもがらの炒め煮 冬野菜のあったか汁 ごはん	魚、塩 干しずいき、人参、つきこんにやく、油揚げ、ごま油、酒、砂糖、みりん、醤油、水、かつお節 鶏もも肉、大根、人参、里芋、青菜、水、かつお節、醤油、塩 米	ホットケーキ <small>ホットケーキ粉、牛乳、卵、バター、メープルシロップ</small> 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	
17	金	せんべい 牛乳	【食育の日】 鶏肉の唐揚げ 干瓢のごま酢和え ゆずゼリー 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、醤油、生姜、片栗粉、油 胡瓜、干瓢、人参、油揚げ、すりごま、酢、砂糖、醤油、塩 ゆずゼリー 牛乳 米	いちご せんべい 麦茶	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.4 g	
18	土	おかし 牛乳	焼きビーフン バナナ 牛乳	ビーフン(乾)、豚もも肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、中華だし バナナ 牛乳	ゼリー おかし 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g	



令和7年1月 給食献立一覧表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
20	月	せんべい 牛乳	ひじき入り厚焼卵 即席漬け なめこ汁 ごはん	人参、玉葱、鶏挽肉、ひじき、油、砂糖、塩、酒、水、かつお節、卵、油 キャベツ、胡瓜、塩 なめこ、ねぎ、みそ、水、かつお節 米	ウインナーパイ ウインナー、パイ皮、卵(黄) 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
21	火	コーンフレーク 牛乳	魚のパークューソース 大根とハムのサラダ 牛乳 ごはん	魚、塩・胡椒、片栗粉、油、りんご、レモン汁、酒、みりん、醤油、酢、砂糖 大根、人参、胡瓜、ロースハム、油、酢、塩・胡椒 牛乳 米	ココア蒸しパン 蒸しパンの素、スキムミルク、ミルクココア、水 紅茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.3 g
22	水	せんべい 麦茶	インド煮 青菜の海苔和え 牛乳 ごはん	じゃが芋、つきこんにやく、豚もも肉、さつま揚げ、人参、玉葱、油、砂糖、ケチャップ、醤油、カレー粉 青菜、もやし、焼きのり、醤油、水、かつお節 牛乳 米	南瓜のポターージュ かぼちゃ(冷凍)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩・胡椒、乾燥パセリ クラッカー 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
23	木	ヨーグルト 麦茶	鶏肉のソース焼き さつまいものサラダ ミネストローネスープ パン	鶏もも肉、玉葱、ソース、ケチャップ さつまいも、胡瓜、人参、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 ベーコン、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム缶、油、マカロニ、チーズ、水、コンソメ、トマトジュース缶、塩・胡椒 パン	おにぎり 米、混ぜごはんの素 かぶの浅漬け かぶ、かぶの葉、塩 ほうじ茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g
24	金	ビスケット 牛乳	竹輪の二色揚げ おかか和え 牛乳 ごはん	ちくわ、小麦粉、卵、カレー粉、青のり、油 白菜、青菜、人参、醤油、かつお節 牛乳 米	いちごゼリー ストロベリーゼリーの素、水 せんべい 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
25	土	おかし 牛乳	すき焼き風煮 もやしの和え物 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんにやく、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 もやし、人参、わかめご飯の素 牛乳 米	おかし 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
27	月	せんべい 麦茶	ポークカレー おからサラダ 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、カレールウ おから、ブロッコリー、ロースハム、マヨネーズ、醤油、砂糖 牛乳 米	お麩のラスク 麩、バター、グラニュー糖 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
28	火	ヨーグルト 麦茶	魚の味噌焼き ひじきの炒り煮 にら玉汁 ごはん	魚、みそ、みりん、生姜 ひじき、人参、油揚げ、さやいんげん、油、水、かつお節、砂糖、醤油 にら、卵、醤油、塩、水、かつお節 米	スイートポテト さつまいも、バター、砂糖、牛乳、卵 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g
29	水	クラッカー 牛乳	ヒレカツ フレンチサラダ 牛乳 ごはん	豚ヒレ肉、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩・胡椒 牛乳 米	みかん せんべい 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.2 g
30	木	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳 ごはん	木綿豆腐、豚挽肉、玉葱、椎茸、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 乾燥春雨、人参、胡瓜、ロースハム、醤油、酢、塩、ごま油 牛乳 米	ドーナツ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、牛乳、バター、油、砂糖 紅茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.3 g
31	金	せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ごまあえ 牛乳 ごはん	鶏手羽肉、卵、酢、醤油、砂糖、生姜、にんにく 青菜、えのき茸、砂糖、醤油、すりごま 牛乳 米	醤油ラーメン 冷凍ラーメン、なると、わかめ、コーン、醤油ラーメンスープの素、水 麦茶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 3.5 g

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー528kcal、たんぱく質21.1g、脂質17.9g、食塩相当量1.8g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにやく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。17日(金)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)