



1月予定献立表



令和7年

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	水	元日	あけましておめでとうございます 園生活を楽しく、元気にすごすことができるように、安全でおいしい給食づくりをしていきます。今年もよろしくお祈りいたします。					
2	木							
3	金							
4	土	クラムチャウダー・ミートボール・のりたま いんげんとツナのごま和え・みかん缶	冷凍あさりむき身・牛乳 脱脂粉乳・ミートボール ツナ缶	コーン・玉ねぎ・人参 マジシールーム水煮 いんげん・みかん缶	じゃがいも・砂糖 ごま	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	日		🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
6	月	豚丼・中華風冷奴・もやしとわかめのナムル 白菜とあさりのみそ汁・パイン缶	豚肉・絹ごし豆腐・ハム 冷凍あさりむき身・油揚げ 脱脂粉乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・もやし・わかめ 白菜・パイン缶	片栗粉・ごま油 ごま	焼きギョーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	火	けの汁・チキンナゲット・鮭フレーク ひじきとさつまいもの炒り煮・みかん	高野豆腐・油揚げ・ちくわ 冷凍チキンナゲット 鮭フレーク	大根・人参・ごぼう・ふき わらび・ぜんまい・干しいたけ ひじき・いんげん・みかん	糸こんにゃく さつまいも・砂糖	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳 七草クッキー
8	水	冬野菜ポトフ・ポークチャップ パスタサラダ・キウイフルーツ	鶏もも肉・豚肉 ツナ缶	かぶ(黄)・人参・えのきたけ コーン・きゅうり キウイフルーツ	冷凍里芋・砂糖 サラスパ・マヨネーズ	えびピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	木	さばのおろし煮・ほうれん草の白和え じゃがいもとあさりのみそ汁・りんご	さば・木綿豆腐・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・いんげん・りんご	砂糖・ごま じゃがいも	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	金	わかめラーメン・煮玉子・バナナ きゅうりとささみの中華サラダ	豚肉・卵・鶏ささみ	白菜・人参・わかめ・コーン きゅうり・キャベツ・バナナ	中華麺・ごま油 砂糖・ごま	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
11	土	すいとん汁・マンヨム風ウィンナー 小松菜とコーンの納豆和え・ミニゼリー	木綿豆腐・鶏もも肉 ウィンナー・ひきわり納豆	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・コーン	上新粉・ごま油 ごま・砂糖	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	日		1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開く」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。					
13	月	成人の日						
14	火	さばカレー・シーフードサラダ・キャンディチーズ 福神漬け・豚肉と白菜のスープ・オレンジ	さば水煮缶・脱脂粉乳 冷凍シーフードミックス チーズ・豚肉	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・わかめ・福神漬け 白菜・にら・オレンジ	じゃがいも	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	水	鮭フレークとねぎの卵焼き・ひじきの炒り煮 五目みそ汁・みかん	卵・鮭フレーク・脱脂粉乳 牛乳・油揚げ・なると 鶏もも肉	ねぎ・ひじき・いんげん 人参・大根・ごぼう みかん	ごま・油・砂糖 冷凍里芋	レタス	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
16	木	鶏のみそ唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
17	金	さわらの五目とろみ煮・粉ふきいも 大根のみそ汁・キウイフルーツ	さわら・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・コーン・ねぎ ほうれん草・青のり・大根 かぼちゃ・キウイフルーツ	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも	トマト	麦茶・お菓子	牛乳 豚ねぎ塩おにぎり
18	土	筑前煮・ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・磯納豆・バナナ	鶏もも肉・木綿豆腐 脱脂粉乳・ひきわり納豆	れんこん水煮・ごぼう・人参・大根 ブロッコリー・ミニトマト・わかめ ねぎ・刻みのり・バナナ	砂糖・ごま	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	日		🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼					
20	月	せんべい汁・納豆野菜和え・トマト ポイルウィンナー・オレンジ	鶏もも肉・ひきわり納豆 ハム・ウィンナー	ごぼう・人参・大根・ねぎ キャベツ・しいたけ・小松菜 もやし・トマト・オレンジ	せんべい・マヨネーズ 糸こんにゃく	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	火	鍋焼き風うどん・ゆで卵 ブロッコリーのチキンサラダ・バナナ	かまぼこ・豚肉 卵・鶏ささみ	ほうれん草・ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン バナナ	ゆでうどん・天かす 焼酎・ごまドレッシング	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
22	水	たらの磯辺焼き・里芋と切干大根の旨煮 小松菜とえのきのみそ汁・黄桃缶	たら・油揚げ 脱脂粉乳	青のり・切干大根・人参 小松菜・えのきたけ 黄桃缶	片栗粉・油・砂糖 冷凍里芋	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	木	お弁当の日	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
24	金	お子様ランチ(チキンライス・レタス・ポテトサラダ ミートローフ・コーンスープ・ミニゼリー)	鶏ひき肉・木綿豆腐・ハム 豚ひき肉・卵・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス ひじき・コーン(粒・クリーム) 冷凍ミックスベジタブル・長ねぎ	米・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖・片栗粉		麦茶・お菓子	牛乳 バナナスティックパン
25	土	厚揚げのそぼろあん・大根とわかめのすまし汁 小松菜とちくわのごま和え・みかん	厚揚げ・鶏ひき肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・えのきたけ 小松菜・大根・わかめ みかん	片栗粉・ごま 砂糖・冷凍里芋	人参と しらすのご飯	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
26	日		🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼* * * 🐼					
27	月	高野豆腐のクリーム煮・ソーセージソテー マカロニのトマト煮・キウイフルーツ	高野豆腐・脱脂粉乳・粉チーズ 牛乳・冷凍あさりむき身・むきえび 魚肉ソーセージ・豚ひき肉	チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ 粉パセリ・キウイフルーツ	油・マカロニ 砂糖	鯖缶炊き込みご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	火	豚肉ともやしの香味焼き・納豆と大根のみそ汁 小松菜とキャベツの塩ごま和え・オレンジ	豚肉・ひきわり納豆 脱脂粉乳	もやし・小松菜・キャベツ 人参・大根・ねぎ・オレンジ	片栗粉・ごま	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳 フライドポテト
29	水	タンダーチキン・白菜とハムのサラダ かぼちゃとしめじの豆乳スープ・りんご	鶏もも肉・ハム ベーコン・豆乳	白菜・コーン・人参・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ・ほうれん草 りんご	砂糖・片栗粉 フレンチドレッシング	人参グラッセ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	木	鮭と切干大根のあんかけ・バナナ ほうれん草のごま和え・さつまいものみそ汁	鮭・油揚げ 脱脂粉乳	切干大根・ほうれん草 もやし・人参・わかめ ねぎ・バナナ	片栗粉・油・ごま油 ごま・さつまいも	ポイルウィンナー	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
31	金	れんこんバーグ・キャベツのコーン煮 かぼちゃのみそ汁・みかん	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 牛乳・脱脂粉乳・油揚げ	玉ねぎ・れんこん水煮・ねぎ 冷凍ミックスベジタブル・コーン キャベツ・かぼちゃ・みかん	パン粉・油	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

♪ * * * ♪ * * *
☆桜組・竹組・松組に
お祈りします☆
24日(金)は誕生会です。
ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを
持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	442	357	530	486
たんぱく質(g)	21.8	19	21.2	19.9
脂質(g)	18.1	15.9	15.9	16.1
食塩(g)	1.7	1.7	1.6	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。