

日 曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
4 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	スパゲティミートソース 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 源氏パイ	牛乳・牛ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ・油・砂糖・じゃがいも・ゲンシパイ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ホールトマト・トマトケチャップ・パセリ・冷凍ほうれんそう・にんじん・コーン
6 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	カレーライス もやしのごま和え バナナ	お茶 フルーチェ	牛乳・若鶏もも	米・じゃがいも・砂糖・いりごま・フルーチェ	たまねぎ・にんじん・もやし・バナナ
7 火	りんごジュース (延長) お茶 クラッカー	肉うどん 大根とハムの和え物 ゼリー	お茶 七草おにぎり  ★七草の日	ふたもも・ロースハム	ゆでうどん・砂糖・マヨドレ・ゼリー・米	ごぼう・たまねぎ・青ねぎ・だいこん・きゅうり・りんごジュース
8 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	麦ご飯 煮魚 大根サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・さば・豆腐・麦みそ	米・押麦・砂糖・なたね油・じゃがいも・釜焼きふ・有塩マーガリン・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・だいこん・たまねぎ・青ねぎ
9 木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 具たくさん煮物 竹輪とわかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 さつまいものバター焼き	牛乳・ふたもも・焼き豆腐・焼き竹輪・鶏卵	米・しらたき・油・砂糖・片栗粉・さつまいも・有塩バター	だいこん・長ねぎ・はくさい・たまねぎ・しめじ・カットわかめ・きゅうり・キャベツ・こまつな
10 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズピカタ かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・鶏もも・バルメザンチーズ・鶏卵・ベーコン・豆乳・きな粉	米・薄力粉・マヨドレ・マカロニ・スパゲティ・砂糖	トマトケチャップ・くりかぼちゃ・レーズン・きゅうり・冷凍ほうれんそう・たまねぎ・にんじん
11 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	中華あんかけ丼 チンゲン菜のスープ みかん	牛乳 ミレービスケット	牛乳・ふたかたロース(皮脂無)	米・ごま油・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・生しいたけ・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・みかん
14 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ゆかりごはん 魚のステーキソースかけ ひじきサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・たら・ツナ缶・豆乳	米・薄力粉・なたね油・砂糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	たまねぎ・乾ひじき・こまつな・にんじん・くりかぼちゃ
15 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	コーンツナピラフ 甘辛たれから揚げ 人参ときゅうりのマリネ クリームスープ  ★お誕生会メニュー	ヤクルト クッキー	牛乳・まぐろ水煮缶詰・若鶏むね・ベーコン・ヤクルト・きな粉	米・なたね油・有塩バター・片栗粉・砂糖・薄力粉・有塩マーガリン	たまねぎ・コーン・にんじん・きゅうり・はくさい・にんじん
16 木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ロールパン 肉団子のトマト煮込み マカロニサラダ 桃缶	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ロースハム	ロールパン・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・米・いりごま	たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ・キャベツ・黄桃缶・塩昆布
17 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 鮭のチャンチャン焼き かにカマと春雨の酢の物 たまごのすまし汁  ★北海道の郷土料理	牛乳 チーズシュガーパイ	牛乳・さけ・麦みそ・かにかまぼこ・鶏卵・バルメザンチーズ	米・砂糖・無塩バター・緑豆はるさめ・パイ皮・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン・もやし・カットわかめ・きゅうり・えのきたけ・にんじん
18 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豚丼 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 ビスケット	牛乳・ふた肉・麦みそ	ビスケット・米・砂糖・片栗粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・はくさい・カットわかめ
20 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	蒜山焼きそば ブロッコリーのマヨ和え チンゲン菜のスープ	お茶 とりそぼろおにぎり	牛乳・鶏もも・かつお節・鶏ひき肉	中華めん・ごま油・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・ブロッコリー・コーン・チンゲンサイ・しめじ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上	530	22	11~16	233	1.8	209	0.34	0.41	27	5	1.6
1・2歳	448	17.9	16	226	1.8	180	0.28	0.37	22	3.7	1.5

令和7年

1月 給食献立表

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	麦ご飯 白身魚石垣フライ 切干大根のさっぱり和え 里芋のみそ汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳・まがけい・油揚げ・ 麦みそ・鶏卵	米・押麦・薄力粉・パン粉・ ごま・なたね油・砂糖・冷凍 さといも・ホットケーキミッ クス・無塩バター	青のり・切干しいんげん・きゅうり・ にんじん・塩昆布・はくさい・にんじ ん・青ねぎ・ブルーベリージャム
22	水	牛乳 (延長) お茶 サブシ	わかめご飯 肉じゃが 味噌汁 みかん	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ふた肉・麦みそ・鶏 卵	米・いりごま・じゃがいも・ なたね油・しらたき・砂糖・ 食パン	炊き込みわかめ・にんじん・たまね ぎ・グリーンピース・だいこん・ごまつ な・みかん
23	木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 鶏肉の黄金焼き 干草和え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳・若鶏もも・麦みそ・ ロースハム・豆腐・油揚 げ・鶏卵	米・マヨドレ・砂糖・ごま 油・ホットケーキミックス	ほうれんそう・もやし・にんじん・え のきたけ・カットわかめ・たまねぎ
24	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のサラダ 大豆スープ	牛乳 フライドポテト	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・大豆水煮缶詰	米・マヨドレ・コーンフレ ーク・なたね油・砂糖・じゃが いも・油	ごまつな・りよくとうもやし・たまね ぎ・キャベツ・にんじん
25	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	カレーうどん さつまいもサラダ バナナ	牛乳 ベジたべる	牛乳・ふたもも(皮脂無)	ゆでうどん・油・さつまい も・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅ うり・バナナ
27	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳・さば・ちくわ・油揚 げ・麦みそ・豆乳	米・砂糖・じゃがいも・ホッ トケーキミックス	切干しいんげん・にんじん・さやいん げん・キャベツ・青ねぎ・いちごジャ ム
28	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	食パン ミートローフ フロッキーのサラダ 白菜のスープ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・鶏卵・油揚げ	食パン・パン粉・砂糖・米	たまねぎ・にんじん・トマトケチャッ プ・フロッキー・コーン・はくさ い・乾ひじき
29	水	牛乳 (延長) お茶 サブシ	ご飯 鮭のポテト焼き 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁	お茶 コーンフレーク	牛乳・さけ・麦みそ	米・じゃがいも・マヨドレ・ いりごま・砂糖・コーンフ レーク	ごまつな・にんじん・しめじ・なめ こ・えのきたけ・だいこん・長ねぎ
30	木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	あぶたま丼 もやしの酢の物 味噌汁 りんご缶	牛乳 ビスコ	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・ 鶏卵・麦みそ	ビスコ・米・砂糖・ごま油・ いりごま・さつまいも	たまねぎ・にんじん・焼きのり・りよ くとうもやし・カットわかめ・チンゲ ンサイ・しめじ・青ねぎ・りんご缶詰
31	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 豚肉のビビンバ風炒め 大豆のころころサラダ 春雨スープ	牛乳 きなこトースト	牛乳・ふたもも・赤色辛み そ・大豆・きな粉・豆乳	米・しろごま・砂糖・マヨド レ・はるさめ・食パン・有塩 マーガリン	にんじん・もやし・ほうれんそう・ きゅうり・にんじん・はくさい・たま ねぎ・カットわかめ・コーン