

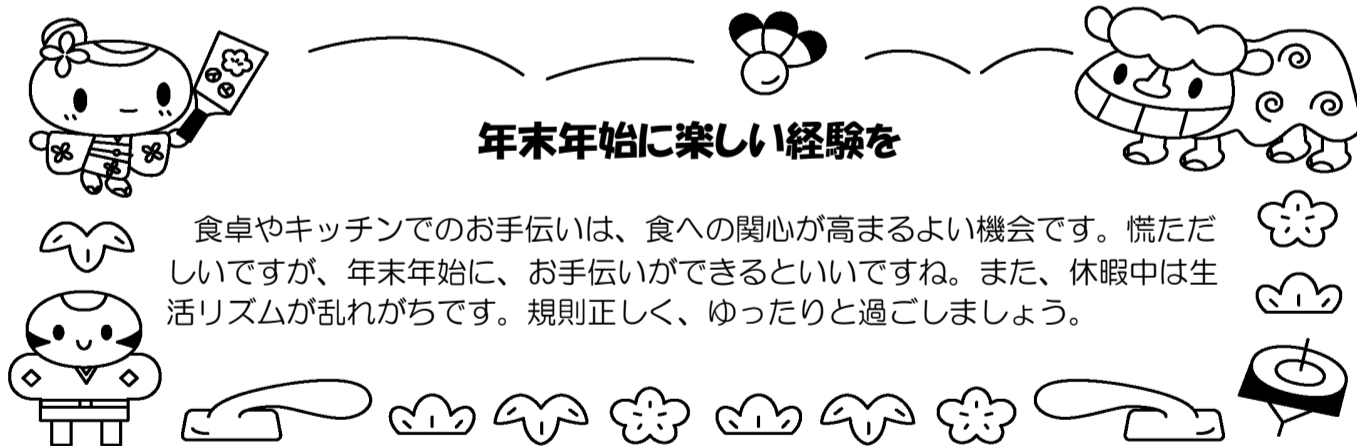
献立表

2025年01月

広瀬こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
06 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	26.8(33.3)	
	昼食	☆お弁当持参☆				0.3(0.5)	
	午後おやつ	麦茶 ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼			0.5(0.5) 0.1(0.1)	
07 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			572.5(489.0)	
	昼食	七草風雑炊 コロッケ ひじきと枝豆のサラダ バナナ	米 じゃがいも、油、パン粉、小麦粉 油、砂糖	豚ひき肉	はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん たまねぎ コーン、えだまめ、にんじん、ひじき バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 中濃ソース、食塩、こしょう 酢、しょうゆ、食塩 17.2(14.0) 18.7(16.4) 1.8(1.4)	
	午後おやつ	牛乳 ごまとチーズのケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、いりごま	牛乳 牛乳、チーズ、卵			
08 水	午前おやつ	ひとくちチーズ			チーズ	565.7(468.2)	
	昼食	チキンカレーライス マカロニサラダ りんご	米、さつまいも、油 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン りんご	カレールー 食塩 15.7(13.7) 21.3(18.3) 2.2(1.9)	
	午後おやつ	牛乳 カルピス蒸しパン	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳、カルピス			
09 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			463.5(381.8)	
	昼食	鮭ときのこのクリームスパゲッティ オニオンスープ チキンナゲット(以上児から) チップスサラダ	スパゲッティ コーンフレーク、油 油 ポテトチップス	さけ チキンナゲット	マッシュルーム缶、エリンギ、しめじ たまねぎ、にんにく レタス、トマト、きゅうり	シチューミックスクリーム コンソメ、食塩、パセリ粉 ノンオイル和風ドレッシング 26.6(21.5) 11.8(9.4) 2.5(2.1)	
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	小麦粉	たこ(茹)、かつお節	キャベツ、葉ねぎ、あおのり	中濃ソース	
10 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス			542.1(469.1)	
	昼食	さくらごはん あったか汁 厚揚げ田楽 切り干し大根の煮物	米 さといも、砂糖 砂糖	生揚げ、米みそ(甘みそ) 油揚げ	かぶ、白ねぎ、ごぼう、えのきたけ、かんてん粉 板こんにやく にんじん、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	酒、しょうゆ しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒、だしの素 16.0(13.5) 17.8(15.1) 2.2(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 プレーンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、牛乳			
11 土	昼食	ホイコーロー丼 もやしのスープ さつま芋のレモン煮	米、砂糖、油 さつまいも、砂糖	豚こま肉、米みそ 木綿豆腐	キャベツ、ピーマン、にんじん、干しいたけ もやし、カットわかめ、かんてん粉 レモン果汁	酒、しょうゆ 鶏がらスープの素、しょうゆ 8.0(6.4) 1.5(1.2)	
	午後おやつ	麦茶 ビスケット	ビスケット				
	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			480.0(415.0)	
14 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			480.0(415.0)	
	昼食	コッペパン ミネストローネスープ 鶏ささ身のスティックフライ かぼちゃサラダ	コッペパン マカロニ パン粉、油、マヨネーズ マヨネーズ	ベーコン、大豆(ゆで) 鶏ささ身	ホールトマト缶詰、たまねぎ、かんてん粉 かぼちゃ、きゅうり	コンソメ、おろしにんにく、食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩 26.6(21.5) 18.4(16.2) 2.2(1.8)	
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
15 水	午前おやつ	ひとくちチーズ			チーズ	451.1(376.5)	
	昼食	白ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きつね和え	米 砂糖 ごま油、砂糖	さば、米みそ 油揚げ	だいこん、まいたけ、たまねぎ、かんてん粉 もやし、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 みりん、酒、おろししょうが かつお・昆布だし汁、しょうゆ 19.0(16.3) 11.8(10.7) 1.9(1.7)	
	午後おやつ	麦茶 おしるこ	さつまいも、砂糖	こしあん(生)		食塩	
16 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			469.3(386.5)	
	昼食	ちゃんぽんラーメン シュウマイ きゅうりとささみのサラダ	ゆで中華めん、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉 いりごま、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース) 豚ひき肉 鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん たまねぎ、しょうが きゅうり	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ、酒 21.3(17.2) 19.8(15.9) 2.0(1.7)	
	午後おやつ	牛乳 ごまラスク	食パン、グラニュー糖、いりごま	牛乳 バター			
17 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス			765.4(685.2)	
	昼食	ツナサンド ポトフ風スープ クリスマスチキン 白菜とコーンのサラダ	食パン、マヨネーズ さつまいも マヨネーズ、コーンフレーク	ツナ油漬缶 ウインナー 鶏もも肉	きゅうり たまねぎ、かぶ、かんてん粉 はくさい、にんじん、コーン	食塩 コンソメ、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが フレンチドレッシング 27.2(22.4) 47.2(38.6) 2.8(2.3)	
	午後おやつ	牛乳 季節のフルーツケーキ フルーツゼリー(つくしちゅうりつぷ)	ショートケーキ	牛乳			
18 土	昼食	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん	ゆでうどん、砂糖 片栗粉	油揚げ 鶏ひき肉	白ねぎ、にんじん かぼちゃ みかん	かつおだし汁、しょうゆ、昆布だし、だしの素、みりん、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 14.3(11.4) 12.2(9.7) 1.3(1.1)	
	午後おやつ	麦茶 ドーナツ	ドーナツ				
	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	504.9(434.2)	
20 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	504.9(434.2)	
	昼食	わかめおにぎり/ごはん(未) 水炊きなべ ブロッコリーの三色サラダ	米、いりごま 油 油	鶏もも肉、木綿豆腐	はくさい、にんじん、だいこん、白ねぎ、えのきたけ ブロッコリー、にんじん、コーン	かつおだし汁、酒、みりん、昆布だし、鶏がらスープの素、食塩 酢、食塩 19.9(17.7) 19.3(16.0) 1.5(1.3)	
	午後おやつ	麦茶 ドームケーキ	ドームケーキ(こしあん)				
21 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			424.2(370.4)	
	昼食	白ごはん わかめスープ マーボー豆腐 切り干し大根の梅サラダ	米 砂糖、片栗粉 砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ(乾)、かんてん粉 白ねぎ えだまめ、切り干しだいこん、うめ干しチューブ	鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、和風だしの素 16.6(13.4) 11.5(10.7) 2.0(1.6)	
	午後おやつ	麦茶 ミニたい焼き	ミニたい焼き				

22 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			524.3(435.1)
	昼食	白ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらのごま焼き 肉じゃが	米 いりごま じゃがいも、しらたき、砂糖、油	生揚げ、米みそ さわら 豚こま肉	だいこん、白ねぎ、かんでん粉 たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、和風だしの素	24.6(20.8) 17.6(15.4) 1.8(1.6)
	午後おやつ	牛乳 りんご蒸しパン	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳、卵	りんご		
23 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				479.8(394.8)
	昼食	ミートスパゲティー えびいもコロッケ コールスローサラダ	スパゲティー、油、砂糖 さといも(えびいも)、小麦粉、油 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、食塩 食塩 酢、食塩	15.3(12.4) 20.5(16.4) 2.0(1.7)
	午後おやつ	ヤクルト(さくら～) 源氏パイ	源氏パイ	ヤクルト			
24 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				543.8(470.5)
	昼食	白ごはん にらのスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	米 片栗粉、砂糖 いりごま、ごま油、砂糖	鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、かんでん粉 きゅうり、キャベツ、トマト、きざみのり、わかめ(乾)	鶏がらスープの素、しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、食塩 酢、しょうゆ、おろしにんにく	22.1(18.3) 21.2(17.8) 2.2(1.8)
	午後おやつ	牛乳 チーズポパイケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 チーズ、卵、牛乳、バター	ほうれんそう		
25 土	昼食	鶏肉の甘辛丼 すまし汁 バナナ	米、油	鶏もも肉、米みそ 木綿豆腐	たまねぎ 白ねぎ、カットわかめ、かんでん粉 バナナ	みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	484.4(387.5) 15.6(12.5) 12.0(9.6)
	午後おやつ	麦茶 どら焼き	どら焼き				1.4(1.2)
27 月 0 歳 談 1 会 児	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		563.2(462.4)
	昼食	白ごはん 中華風コーンスープ 八宝菜 春雨サラダ	米 ごま油、片栗粉 はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース) ハム	クリームコーン缶、たまねぎ はくさい、白ねぎ、にんじん、おけのこ(ゆで)、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく きゅうり	鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩 酢、しょうゆ	17.6(14.4) 22.1(17.7) 1.8(1.4)
	午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、ココア(ピュアココア)	牛乳 バター、無調整豆乳			
28 火 2 歳 談 会 児	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				407.8(357.3)
	昼食	白ごはん チンゲン菜のスープ ミートローフ 花野菜の和え物	米 片栗粉、油 ごまドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	チンゲンサイ、しめじ、コーン、白ねぎ、かんでん粉 たまねぎ、ひじき ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	コンソメ、しょうゆ ケチャップ、食塩	14.6(11.9) 13.1(12.0) 1.6(1.3)
	午後おやつ	麦茶 フルーチェ(ピーチ)		牛乳	フルーチェ ピーチ		
29 水 3 歳 談 会 児	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			537.9(446.0)
	昼食	白ごはん 五目みそ汁 ぶり大根 納豆あえ	米 さといも 砂糖	油揚げ、米みそ ぶり 納豆	たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、かんでん粉 だいこん もやし、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが しょうゆ	21.8(18.6) 20.6(17.7) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 無塩バター、卵、牛乳	ブルーベリージャム		
30 木 4 歳 談 会 児	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				510.9(419.7)
	昼食	焼きそば 中華スープ ぎょうざ ツナサラダ	焼きそばめん、油 ぎょうざの皮、ごま油 マヨネーズ、すりごま	豚こま肉、かつお節 木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン コーン、カットわかめ、白ねぎ はくさい、にら 切り干しだいこん、えだまめ	中濃ソース、ウスターソース 鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 食塩	18.2(14.8) 25.8(20.6) 2.3(2.0)
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト、油			食塩	
31 金 5 歳 談 会 児	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				686.3(584.5)
	昼食	豚丼 みそ汁 きゅうりの中華風サラダ	米 砂糖、ごま油	豚肉(ばら) 油揚げ、米みそ	たまねぎ しめじ、もやし、カットわかめ、かんでん粉 キャベツ、きゅうり、ひじき	焼肉のたれ甘口 かつおだし汁、だしの素、昆布だし 酢、しょうゆ	22.8(18.9) 34.5(28.4) 2.6(2.2)
	午後おやつ	牛乳 マシュマロサンド	クラッカー	牛乳 マシュマロ			



1 January

- 7日/七草
七草がゆで、おなか休めをしましょう。
- 11日/鏡開き
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになれます。
- 17日/おむすびの日
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。

※食材の入荷状況により献立が変更になることがあります。
 ※食事の量、形態等、知りたい・聞きたいことがある方は、給食室、担任までお声かけ下さい。
 献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前にご家庭で2回以上食べて、何らかの症状が誘発されない事を確認してください。
 園では安全を最優先にいたしますので、ご家庭で試すことができなかつた場合はご連絡ください。