

## ☆2025年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

曜日	月 27	火 14.28	水 15.29	木 16.30	金 17.31	土 4.18
献立名	ごはん カレイの唐揚げ フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の味噌チーズ焼き 酢の物 かきたま汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白和え みそ汁	ごはん 豚肉の炒め物 すまし汁	焼きうどん みそ汁	サンドイッチ 牛乳 バナナ
	主 食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100 サンドイッチ・卵・乳 →卵乳ア・完了)
屋 食	カレイ 50 40 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 1.6 1.28 酒 1.6 1.28 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 油 3 2.4 きゃべつ 30 24.0 人参 10 8.0 コーン(完了×) 5 4.0 砂糖 0.8 0.6 塩 0.3 0.2 米酢 1.1 0.9 油 1.8 1.4 しめじ 15 12 じゃが芋 20 16 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 水 120 96.0	鶏もも肉 60 48 米みそ 2.5 2 砂糖 2.5 2 粉チーズ※乳 2.5 2 キャベツ 8 6.4 きゅうり 30 24 もやし 8 6.4 砂糖 0.4 0.32 薄口醤油 1.2 0.96 ごま油 0.4 0.32 米酢 0.6 0.48 ほうれん草 10 8 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	サケ 50 40 塩 0.1 0.08 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 適宜 適宜 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア マヨドレ 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 小松菜 15 12 人参 12 10 つきこんにゃく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.5 1.2 塩 0.2 0.2 薄口醤油 0.5 0.4 もやし 15 12 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	豚ロース肉 40 32 人参 12 9.6 玉葱 15 12 なす 15 12 キャベツ 25 20 小松菜 15 12 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口しょうゆ 1 0.8 濃口醤油 1 0.8 葱 0.5 0.4 切干大根 2.5 2 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚バラ 20 16 人参 10 8 玉ねぎ 10 8 ピーマン 10 8 キャベツ 20 16 えのき 10 8 しめじ 10 8 酒 1 0.8 みりん 3 2.4 薄口醤油 3 2.4 だしの素 2 1.6 南瓜 25 20 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 *ひよこ・アレルギー児 キャベツ 20 16 えのき 10 8 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本
	材 料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 コンソメコーン 1袋 1袋 *幼・ぱ コンソメコーン 1/2袋 *り・ひ チーズ※乳 1本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 鈴カステラ※卵乳 1P 1P →卵乳ア)かぼちゃポーロ *幼・ぱ・り カルテツドーナツ※卵乳 1個 →卵乳ア)かぼちゃポーロ *ひ チーズ※乳 1本 1本	ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック ヨーグルト・加糖 75 75 *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 クラッカー 1p 1p カルテツドーナツ※卵乳 1個 (1個) →卵乳ア)かぼちゃポーロ
献立名		牛乳 パウンドケーキ	牛乳 コンソメコーン チーズ(幼)	牛乳 鈴カステラ(幼・ぱ・り) ドーナツ(ひ) チーズ	ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック	牛乳 クラッカー ドーナツ(幼・ぱ)
	お や つ 材 料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 18 18 卵 8 8 生クリーム※乳 12.5 12.5 りんごジャム 10 10 →卵・乳ア)りんご蒸しパン ホットケーキミックス 16 16 ベーキングパウダー 0.1 0.1 りんごジャム 10 10 水 12 12	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 コンソメコーン 1袋 1袋 *幼・ぱ コンソメコーン 1/2袋 *り・ひ チーズ※乳 1本	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 鈴カステラ※卵乳 1P 1P →卵乳ア)かぼちゃポーロ *幼・ぱ・り カルテツドーナツ※卵乳 1個 →卵乳ア)かぼちゃポーロ *ひ チーズ※乳 1本 1本	ヨーグルト・加糖 75 75 *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 クラッカー 1p 1p カルテツドーナツ※卵乳 1個 (1個) →卵乳ア)かぼちゃポーロ

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。

# ☆2025年1月給食献立表☆ 共栄保育園・みのり園【献立テーマ:冬野菜】

曜日 日	月 6.20		火 7 21				水 8.22		木 9.23		金 10.24		土 11.25	
	献立名		ごはん 松風焼き 平和になあれ！紅白なます 京風味噌汁		ゆかりごはん みそ汁 みかん缶		ごはん 星のコロッケ ゴマドレサラダ みそ汁		中華丼 春雨サラダ 中華スープ		ごはん ホッケの照り焼き 五色和え みそ汁		調理パン バナナ 牛乳	
主 食	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 六分米 70 60 ゆかり 適宜 適宜		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 六分米 60 50		幼児 乳児 六分米 50 40		幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個 (1個)	
	合い挽きミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 葱 5 4 カレーウ※乳 8 6.4 →乳ア)乳なしカレーウ		鶏ミンチ 35 28 葱 5 4 玉ねぎ 8 6.4 パン粉 3 2.4 豆乳 4.5 3.6 卵 4 3.2 砂糖 0.8 0.64 米みそ 3 2.4 白ごま 0.4 0.32		麩 1.5 1.2 わかめ 0.4 0.32 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 みかん缶 60 50		星のコロッケ 1個 1個 ケチャップ 4 3.2 ウスターソース 1 0.8 キャベツ 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 15 12 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 すりごま 2 1.6		豚もも肉 25 20 白菜 35 28 しめじ 15 12 人参 20 16 土生姜 0.3 0.24 にんにく 0.3 0.24 ごま油 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 水 適宜 適宜 片栗粉 適宜 適宜 春雨 3 2.4 人参 3 2.4 きゅうり 5 4 カットわかめ 0.2 0.16 カニかまぼこ※卵 8 6.4 コーン(完了×) 3 2.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 ねぎ 1 0.8 大根 20 16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96		ホッケ 50 50 生姜汁 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 小松菜 15 12 もやし 12 9.6 人参 8 6.4 しめじ 6 4.8 コーン(完了×) 5 4 かつお節 1.2 0.96 薄口醤油 2 1.6 ほうれん草 8 6.4 さつまいも 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		ツナコーン※卵乳 1個 1個 *ベーコンエッグリすはなし →卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 *ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	
昼 食	牛乳 バナナ 豆乳クッキー		七草がゆ チーズ(幼)		牛乳 ライスクッキー チーズ		牛乳 おせんべいしょうゆ味(幼) おせんべいサラダ味・一口ゼリー(乳)		ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック		牛乳 ウエハース 一口ゼリー		牛乳 袋菓子	
	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 豆乳クッキー 1袋 1/2袋		六分米 20 20 水 140 140 塩 0.2 0.2 七草 10 10 チーズ※乳 1本		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ライスクッキー 3枚 2枚 チーズ※乳 1本 1本		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 おせんべいしょうゆ味 1袋 おせんべいサラダ味 1袋 一口ゼリー 1個		ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア)豆乳ヨーグルト *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア)豆乳 *り・ひ ミニ野菜スティック 1袋 1袋		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテツウエハース※卵乳 1本 1本 →卵乳ア)クラッカー 一口ゼリー 1個 1個		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子	
材 料	マヨネーズ※卵 6 4.8 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.064		薄口しょうゆ 0.08 0.06 米酢 2.2 1.76 だし汁 2.2 1.76 ほうれんそう 15 12 人参 10 8 しめじ 8 6.4 白みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		木綿豆腐 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		木綿豆腐 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		春雨 3 2.4 人参 3 2.4 きゅうり 5 4 カットわかめ 0.2 0.16 カニかまぼこ※卵 8 6.4 コーン(完了×) 3 2.4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 ねぎ 1 0.8 大根 20 16 薄口醤油 0.2 0.16 鶏ガラスープ 1.5 1.2 水 120 96		ほうれん草 8 6.4 さつまいも 20 16 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96		バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 →乳ア)豆乳	
お や つ	牛乳 バナナ 豆乳クッキー		七草がゆ チーズ(幼)		牛乳 ライスクッキー チーズ		牛乳 おせんべいしょうゆ味(幼) おせんべいサラダ味・一口ゼリー(乳)		ヨーグルト(幼・ぱ) 牛乳(り・ひ) ミニ野菜スティック		牛乳 ウエハース 一口ゼリー		牛乳 袋菓子	

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。