



2025年

1月

# まこと給食だより



アレルギー表記
飲物 10時
給食 3時

★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん) キャベツ・ねぎ・はくさい(遠藤さん)』

日/月	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(昼食)				10時おやつ(1,2歳児) 3時おやつ(1~5歳児)	栄養価 (1,2歳児/3~5歳児)		アレルギー配慮 が必要な食材
		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	調味料		エネルギー	たんぱく質	
06 (月)	～お正月メニュー～ ごはん、すまし汁(なると、小松菜) 松風焼き 筑前煮	牛乳	米、さといも(冷凍)乱切り、つきこんにやく、片栗粉、上白糖、キャノーラサラダ油	鶏もも肉(2度挽き)、鶏もも肉 1cm×1cm、おから、なると(乳・卵・小麦不使用)、焼くわスライス、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	こまつな(冷凍)、れんこん、にんじん、だけこの(水煮)、ねぎ、いんげん(冷)カット、あおのり	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 463 534 kcal たんぱく質 20.6 24.3 g 脂質 13.8 16.2 g カルシウム 211 236 mg	乳 小麦
07 (火)	七草風ごはん みそ汁(ほうれん草、切干大根) カレイの煮付け きんぴらごぼう	牛乳	米、上白糖、ごま油	かれい(骨なし)、あおき味噌(赤)、焼くわスライス、油揚げ、牛乳100ml	笹切ごぼう(冷)、にんじん、ほうれん草(冷凍)、切り干しだいこん	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒	牛乳 果物(オレンジ) せんべい	エネルギー 364 430 kcal たんぱく質 16.4 19.6 g 脂質 6.3 7.0 g カルシウム 182 194 mg	乳
08 (水)	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン かぼちゃのサラダ	牛乳	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、キャノーラサラダ油	鶏もも肉(個) 40g、豆乳ヨーグルト、ポークハム短冊(乳・卵・小麦不使用) 500g、カットベーコン(乳・卵・小麦不使用) 500g、牛乳100ml	かぼちゃ、はくさい、にんじん、きゅうり	ケチャップ、うすくちしょうゆ(白鳥)、コンソメ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 果物(みかん)	エネルギー 461 514 kcal たんぱく質 16.5 17.6 g 脂質 19.6 21.4 g カルシウム 158 147 mg	乳 小麦
09 (木)	ごはん 豆乳スープ 甘たれ肉団子 もやしのツナ酢あえ	牛乳	米、上白糖、キャノーラサラダ油、片栗粉	無調整豆乳、Rミートボール20g(乳・卵・小麦不使用)、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、ツナ油漬缶、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	もやし、にんじん、キャベツ、ほうれん草(冷凍)、コーン(冷凍)、いんげん(冷) カット、しめじ、ひじき	かつおだし汁、みりんタイプ、しょうゆ(うすくち)、白鳥、調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、酢	牛乳 スティックゼリー プリン(卵不使用)	エネルギー 464 568 kcal たんぱく質 15.6 20.4 g 脂質 15.5 18.8 g カルシウム 251 267 mg	乳
10 (金)	ごはん すまし汁(高野豆腐、わかめ) ツナ丼の具 ブロッコリーのマヨ和え	牛乳	米、お米deスイートポテト、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	ツナフレーク、きざみ高野豆腐、牛乳100ml	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、むぎえだまめ(冷凍)、カットわかめ	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、コンソメ、みりんタイプ、食塩	牛乳 せんべい スイートポテト	エネルギー 522 591 kcal たんぱく質 18.6 21.8 g 脂質 22.4 26.4 g カルシウム 209 216 mg	乳
14 (火)	以上:お弁当デー、牛乳 未満: やきそば、チンゲン菜スープ ピーンズサラダ	牛乳	さつまいも、片栗粉、上白糖、焼きそばめん、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油	ゆであずき缶、牛乳100ml、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、国産ミックスピース、ツナフレーク、カットベーコン(乳・卵・小麦不使用) 500g	かぼちゃピューレ(冷)、にんじん、チンゲン菜(冷)、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	調理酒、中濃ソース、食塩	牛乳 せんべい ～饅頭き～ おしるこ(いもち)	エネルギー 561 233 kcal たんぱく質 22.0 5.5 g 脂質 19.3 4.1 g カルシウム 186 134 mg	乳 小麦
15 (水)	ごはん すまし汁(かまぼこ、わかめ) 鶏肉の照り焼き 煮菜	牛乳	米、キャノーラサラダ油、上白糖	鶏もも肉(個) 40g、型抜きチーズ 10g、デイズニー、細切り蒲鉾(赤(乳・卵・小麦不使用)(冷凍)、油揚げ、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、うら豆	こまつな(冷凍)、えのきたけ、にんじん、だいこん、笹切ごぼう(冷)、カットわかめ	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、食塩	牛乳 スティックゼリー 果物(オレンジ) チーズ	エネルギー 396 442 kcal たんぱく質 18.2 19.5 g 脂質 15.3 16.0 g カルシウム 249 265 mg	乳
16 (木)	～お誕生日メニュー～ ごはん、みそ汁(なめこ、ほうれん草) ハンバーグ マカロニサラダ	ジュース	米、フレンスクレープ35g(みかん)、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油、片栗粉、上白糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ポークハム短冊(乳・卵・小麦不使用) 500g、あおき味噌(赤)	りんごジュース(Ca)、なめこ、ほうれん草(冷凍)、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、調理酒、ケチャップ、食塩	ジュース ビスケット ミニデザート	エネルギー 522 582 kcal たんぱく質 14.1 16.9 g 脂質 18.2 20.9 g カルシウム 201 191 mg	小麦
17 (金)	ごはん すまし汁(小松菜、玉ねぎ) タラのみそマヨ焼き 高野豆腐の煮物	牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、キャノーラサラダ油	たら、こうや豆腐1/200サイコロ、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	たまねぎ、こまつな(冷凍)、にんじん、いんげん(冷) カット、干しいたけ	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒、食塩	牛乳 果物(バナナ) クラッカー	エネルギー 423 457 kcal たんぱく質 19.0 20.6 g 脂質 11.0 12.6 g カルシウム 194 210 mg	乳 小麦
20 (月)	ごはん すまし汁(なると、わかめ) 納豆そぼろ丼の具 ツナサラダ	牛乳	米、上白糖、ごま油	豚ひき肉、挽きわり納豆、なると(乳・卵・小麦不使用)、ツナフレーク、牛乳100ml	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 434 502 kcal たんぱく質 18.7 22.1 g 脂質 14.1 16.6 g カルシウム 189 209 mg	乳 小麦 ごま
21 (火)	ごはん みそ汁(菜の花、油揚げ) 豆腐チャンプルー ほうれん草の和え物	牛乳	米、ごま油、上白糖	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、木綿豆腐、あおき味噌(赤)、細切り蒲鉾(赤(乳・卵・小麦不使用)(冷凍)、油揚げ、牛乳100ml、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、もやし、なばな、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ	牛乳 果物(オレンジ) せんべい	エネルギー 386 452 kcal たんぱく質 17.2 20.5 g 脂質 10.2 11.8 g カルシウム 185 198 mg	乳
22 (水)	ごはん みそ汁(さつまいも、豚肉) プリの照り焼き キャベツのおかかマヨ和え	牛乳	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、キャノーラサラダ油、上白糖	ぶり、豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、焼くわスライス、牛乳100ml、かつお節	グレープフルーツ(赤)、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ	牛乳 ビスケット 果物(グレープフルーツ) せんべい	エネルギー 454 482 kcal たんぱく質 18.5 21.8 g 脂質 15.2 18.0 g カルシウム 170 158 mg	乳 小麦
23 (木)	鮭とひじきの炊き込みごはん みそ汁(小松菜、豆腐) おでん風煮 ピーチゼリー	牛乳	米、上白糖	鶏もも肉 1cm×1cm、木綿豆腐、焼くわスライス、さつまいも(乳・卵・小麦不使用)、さけ水煮缶詰、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	にんじん、だいこん、いちごジャム、たまねぎ、こまつな(冷凍)、ひじき	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ	牛乳 ゼリー クラッカーサンド	エネルギー 450 548 kcal たんぱく質 18.6 22.6 g 脂質 11.4 13.3 g カルシウム 185 205 mg	乳 小麦
24 (金)	ごはん 中華スープ 回鍋肉 切干大根の中華サラダ	牛乳	米、上白糖、ごま油、キャノーラサラダ油	クリーミーヨーグルト(70g)、豚肉(もも)スライス 2cm×2cm、ポークハム短冊(乳・卵・小麦不使用) 500g、あおき味噌(赤)、牛乳100ml	キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな(冷凍)、切り干しだいこん、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 果物(バナナ) ヨーグルト(個)	エネルギー 432 477 kcal たんぱく質 17.5 20.4 g 脂質 11.3 12.9 g カルシウム 253 270 mg	乳
27 (月)	ごはん みそ汁(ほうれん草、高野豆腐) マーマレードポーク ガーリックソテー	牛乳	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、キャノーラサラダ油	豚肉(もも)スライス 1cm×1cm、カットベーコン(乳・卵・小麦不使用) 500g、あおき味噌(赤)、きざみ高野豆腐、牛乳100ml	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、ほうれん草(冷凍)、にんじん、マーマレード	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、コンソメ、おろしにんにく、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 448 515 kcal たんぱく質 18.3 21.5 g 脂質 14.2 16.7 g カルシウム 187 205 mg	乳 小麦
28 (火)	ごはん 呉汁 さけの塩麹焼き いんげんのおかか煮	牛乳	米、さといも(冷凍)乱切り、糸こんにゃく、塩麹、キャノーラサラダ油、上白糖	さけ(骨なし)、生揚げ、だいたすペースト、あおき味噌(赤)、牛乳100ml、かつお節	いんげん(冷) カット、にんじん、だいこん、ごぼう	かつおだし汁、調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)	牛乳 果物(オレンジ) せんべい	エネルギー 389 456 kcal たんぱく質 21.0 23.1 g 脂質 9.5 10.6 g カルシウム 202 223 mg	乳
29 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ、しめじ) メンチカツ わかめサラダ	牛乳	米、サラダ油(缶)、ごま油、上白糖	メンチカツ(乳・卵・小麦不使用)、型抜きチーズ(いちご)、ツナフレーク、あおき味噌(赤)、油揚げ、牛乳100ml	パインチビット(1号缶)、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、カットわかめ	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)	牛乳 ビスケット 果物(パイン缶) チーズ	エネルギー 528 559 kcal たんぱく質 16.9 18.1 g 脂質 24.3 24.6 g カルシウム 395 383 mg	乳 小麦
30 (木)	ごはん すまし汁(わかめ、豆腐) 豚みそ焼き 海苔和え	牛乳	米、上白糖、キャノーラサラダ油	豚肉(もも)、木綿豆腐、細切り蒲鉾(赤(乳・卵・小麦不使用)(冷凍)、みそ(白)、牛乳100ml	たまねぎ、ほうれん草(冷)、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ、刻みのみり	かつおだし汁、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒、食塩	牛乳 スティックゼリー ミニたい焼き	エネルギー 422 487 kcal たんぱく質 18.3 21.7 g 脂質 9.6 10.9 g カルシウム 186 206 mg	乳 小麦
31 (金)	ごはん 中華スープ 酢鶏 もやしナムル	牛乳	米、片栗粉、上白糖、キャノーラサラダ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉 1cm×1cm、ポークハム短冊(乳・卵・小麦不使用) 500g、牛乳100ml	もやし、にんじん、チンゲン菜(冷)、たまねぎ、はくさい、だけこの(水煮)、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	うすくちしょうゆ(白鳥)、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 果物(バナナ) フルーチェ	エネルギー 440 522 kcal たんぱく質 16.2 19.3 g 脂質 14.0 16.5 g カルシウム 193 213 mg	乳

※いもち…お芋から作り、お餅に見立てたものです。

献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。