

令和 7 年

1月 給食献立表

上ノ丸くじら保育園

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		★お弁当の日 (給食はお休みです。)				
6	月	牛乳 クッキー	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	クッキー・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	牛乳 せんべい	肉うどん 大根とハムの和え物 ゼリー	お茶 七草おにぎり	牛乳・ふたもも・ロースハ ム	サラダせんべい・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
8	水	牛乳 ビスケット	麦ご飯 さばの漬け焼き かみかみサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・さば・しらす干し・ 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 クラッカー	ご飯 具だくさん煮物 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	リッツ・米・しらだき・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 ポーロ	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・パルメザン チーズ・鶏卵・ベーコン・ 豆乳・きな粉	ポーロ・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 おかき	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)	しょうゆせんべい・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 せんべい	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・さわら・ツナ缶・豆 乳	サラダせんべい・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 ビスケット	ご飯 鶏肉の黄金焼き 千草和え 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・ メープルシロップ	ほうれんそう・もやし・にんじん・え のきだけ・カットわかめ・たまねぎ
16	木	牛乳 クラッカー	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	リッツ・ロールパン・じゃが いも・マカロニ・スバゲ 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 ポーロ	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	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・パルメザ ンチーズ	ポーロ・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 きだけ・にんじん
18	土	牛乳 おかき	★北海道の郷土料理 豚丼 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 アスバラガスビスケット	牛乳・ふた肉・麦みそ・ア スバラガスビスケット	しょうゆせんべい・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 クッキー	蕨山焼きそば 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	クッキー・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B 1 (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 せんべい	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・まがれい・油揚げ・ 麦みそ・鶏卵	サラダせんべい・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・切干しいごん・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 クッキー	あぶたま丼 もやしの酢の物 味噌汁 りんご缶	牛乳 大学芋	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・ 鶏卵・麦みそ	リッツ・米・砂糖・ごま油・ いりごま・さつまいも・なた ね油・いりごま	たまねぎ・にんじん・焼きのり・りょ 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
23	木	牛乳 ビスケット	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・ぶた肉・麦みそ・鶏 卵	リッツ・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・だいごん・こまつ な・みかん
24	金	牛乳 ポーロ	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	ポーロ・米・マヨドレ・コー ンフレーク・なたね油・砂 糖・フライドポテト・油	こまつな・りょくとうもやし・たまね ぎ・キャベツ・にんじん
25	土	牛乳 おかき	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・ぶたもも(皮脂無)	しょうゆせんべい・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 クッキー	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	クッキー・米・砂糖・じゃ がいも・ホットケーキミックス ム	切干しいごん・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 せんべい	食パン ミートローフ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	お茶 ひじきおにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・鶏卵・油揚げ	サラダせんべい・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・ブロッコリー・コーン・はくさ い・乾ひじき
29	水	牛乳 ビスケット	ご飯 鮭のポテト焼き 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁	牛乳 シリアルバー	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・マシュマロ・有塩 マーガリン	こまつな・にんじん・しめじ・なめ こ・えのきだけ・だいごん・長ねぎ
30	木	牛乳 クラッカー	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 ヤクルト ★お誕生会メニュー	お茶 スノーボールクッキー	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・粉糖	たまねぎ・コーン・にんじん・きゅう り・はくさい・にんじん
31	金	牛乳 ポーロ	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・ぶたもも・赤色辛み そ・大豆・きな粉・豆乳	ポーロ・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