



令和7年1月献立表

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
4 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め 干草煮 かぶの甘酢漬け 麩の味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 小町麩	豚肩ロース肉／塩昆布 ／油揚げ／白味噌／牛 乳	キャベツ／ほうれん草／人 参／かぶ／絹さや／オレン ジ	わかめご飯 牛乳	
6 月	名取うどん 竹輪の磯辺揚げ きんぴら デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／オリーブ 油／上白糖／ごま油／ ホットケーキミックス ／グラニュー糖	鶏もも肉／サラダ竹輪 ／青のり／卵／牛乳	大根／人参／小松菜／ごぼ う／みかん	さくさくクッキー 牛乳	
7 火	麦ご飯 鶏の梅風味焼き きゅうりとツナの和え物 なめこ豆腐の味噌汁 デザート、牛乳 バナナ、牛乳	米／押麦／薄力粉／オ リーブ油／上白糖／マ ヨネーズ	鶏もも肉／ツナ缶／木 綿豆腐／白味噌／牛乳 ／花ガツオ	梅干し／大葉／きゅうり ／キャベツ／なめこ／糸みつ ば／バナナ／かぶ	お菓子 牛乳	七草粥
8 水	食パン 鮭のコーンクリーム焼き いんげんとベーコンソー テオニオンスープ デザート	食パン／マヨネーズ／ オリーブ油／もち米／ 米／ごま油／上白糖	トラウトサーモン／粉 チーズ／ベーコン／十 勝飲むヨーグルト／豚 ひき肉／牛乳	コーンクリーム缶／いんげ ん／トマト／玉葱／たけの こ水煮／人参／干し椎茸 ／生姜／にんにく	お菓子 牛乳	中華おこわ 牛乳
9 木	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 切干大根のごま和え あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油／白すりご ま／マヨネーズ／薄力 粉／無塩バター／上白 糖／グラニュー糖	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／赤味噌／あおさ(素 干し)／白味噌／卵／牛 乳	にら／生姜／切干大根／ほ うれん草／キャベツ／小葱 ／バナナ	お菓子 牛乳	ディアマンクッキー 牛乳
10 金	ご飯 ほっけの変わり焼き いんげんのごま和え 浅漬け 潮汁 デザート	米／マヨネーズ／白す りごま／白いりごま ／上白糖／小町麩／薄力 粉／上白糖／オリーブ 油／ごま油	ほっけ／白味噌／なる と巻き／豚ひき肉／牛 乳	人参／いんげん／きゅうり ／かぶ／糸みつば／パイン アップル／干し椎茸／生姜	お菓子 牛乳	肉まん 牛乳
11 土	ご飯 焼肉 もやしときゅうりの和え物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油 ／オリーブ油／白いりご ま／食パン／マヨネ ーズ	豚肩ロース肉／生揚げ ／白味噌／しらす干し	にんにく／長葱／緑豆もや し／きゅうり／キャベツ ／小葱／バナナ	お菓子 牛乳	しらすマヨトースト ほうじ茶
14 火	蟹のトマトクリームパスタ ささみのピカタ シーザーサラダ 白菜スープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／食パン	かにフレーク／生ク リーム／鶏ささ身／卵 ／粉チーズ／ベーコン ／チキンナゲット／牛 乳	玉葱／にんにく／パセリ ／レタス／きゅうり／白菜 ／ぶどうジュース	お菓子 牛乳	チキンナゲット 牛乳
15 水	ロールパン 白身魚の豆腐グラタン ほうれん草のガーリック炒 ミネストローネ デザート	ロールパン／オリ ーブ油／上白糖／米／ご ま油／白いりごま	まがれい／絹豆腐／卵 ／ピザ用チーズ／ペ ーコン／塩昆布／牛乳	ほうれん草／にんにく ／キャベツ／人参／玉葱 ／カットトマト缶／パセリ ／オレンジ	お菓子 牛乳	塩昆布の混ぜご飯 牛乳
16 木	ご飯 ささ身フライ きゅうりとトマトの和え物 ニラ卵味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／パン粉 ／調合油／ごま油／上白 糖	鶏ささ身／卵／白味噌 ／牛乳／サラダ竹輪 ／はんぺん	きゅうり／トマト／キャ ベツ／にら／パインアップ ル ／大根	お菓子 牛乳	おでん
17 金	二色そぼろご飯 いり鶏 きゅうりと赤かぶの漬物 素麺のお吸い物 デザート	米／上白糖／上白糖 ／オリーブ油／そうめん ／スポンジケーキミッ クス	豚ひき肉／鶏ひき肉 ／卵／鶏もも肉／赤味噌 ／ホイップクリーム	れんこん／たけのこ水煮 ／人参／ごぼう／絹さや ／干し椎茸／きゅうり ／ラディッシュ／糸みつば ／みかん／いちご／いちご ジャム	お菓子 牛乳	誕生会ケーキ カルピス
18 土	麻婆丼 小松菜のさくさく炒め かぼちゃ煮 レタスのスープ デザート	米／ごま油／上白糖 ／片栗粉／上白糖	木綿豆腐／豚ひき肉 ／白味噌／油揚げ／ロ ースハム	長葱／にんにく／生姜 ／小松菜／人参／かぼ ちゃ／レタス／オレンジ	お菓子 牛乳	梅しそご飯 麦茶
20 月	沖縄そば 人参しりしり 小松菜のナムル風 デザート	茹で中華めん／調合 油／上白糖／オリーブ 油／白いりごま／ご ま油 ／強力粉	紅かまぼこ／豚バラ 肉／ツナ缶／卵／こ しあん／牛乳	小葱／人参／小松菜 ／パインアップル	お菓子 牛乳	あんどうなつ 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
21 火	ご飯 塩から揚げ 春雨の中華炒め 豆腐とねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／調合油／ 緑豆春雨／ごま油／片 栗粉／上白糖	鶏もも肉／豚ひき肉／ 木綿豆腐／白味噌／牛 乳／ヨーグルト	長葱／人参／生しいたけ(菌 床栽培、生)／にら／たけの こ水煮／トマト／みかん／い ちごジャム	ヨーグルトの苺ジャム お菓子 牛乳	
22 水	ご飯 鯖の塩焼き ニラと卵の炒め物 きゅうりの塩麹漬け なめこの味噌汁 デザート	米／オリーブ油／薄力 粉／強力粉／上白糖／ ごま油／片栗粉／白い りごま	鯖／卵／白味噌／豚ひ き肉／牛乳	にら／きゅうり／キャベツ／ なめこ／小松菜／オレンジ／ 小葱／生姜／にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳	
23 木	食パン ハンバーグ 塩だれサラダ フライドポテト コンソメスープ デザート、牛乳	食パン／パン粉／フラ イドポテト／調合油／ 米／ごま油	合びき肉／牛乳／卵	玉葱／きゅうり／キャベツ／ トマト／レモン果汁／パセリ ／バナナ／ほうれん草	中華風雑炊 お菓子 牛乳	
24 金	ご飯 鮭の西京焼き クーペイリチー アスパラの煮浸し 麩のお吸い物 デザート	米／ごま油／小町麩／ 薄力粉／無塩バター／ 上白糖	トラウトサーモン／西 京味噌／細め昆布／油 揚げ／豚肩ロース肉／ 卵	人参／アスパラ／糸みつば／ みかん	マトレーヌ ほうじ茶 お菓子 牛乳	
25 土	ロールパン 鶏のスペアリブ風 ごぼうサラダ かぶのスープ デザート	ロールパン／ごま油／ マヨネーズ／白すりご ま／白いりごま／米	鶏もも肉／白味噌／牛 乳	ごぼう／人参／トマト／かぶ ／バナナ	ちりめん菜ごぼん 牛乳 お菓子 牛乳	
27 月	カレーうどん ささ身の竜田揚げ 大根とツナの煮物 デザート	うどん／片栗粉／調合 油／食パン／マーガリ ン	豚肩ロース肉／鶏ささ 身／ツナ缶／ロースハ ム／スライスチーズ／ 卵／牛乳	人参／長葱／大根／みかん	クロックムッシュ 牛乳 お菓子 牛乳	
28 火	フォカッチャ(バター) ポークケチャップ煮 アスパラとふわふわ卵 ジュリアンスープ デザート	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／無塩バ ター／オリーブ油／米 ／ごま油	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／卵／十勝飲む ヨーグルト／ロースハ ム／なると巻き／牛乳	パセリ／玉葱／マッシュル ム水煮／アスパラ／人参／ キャベツ／長葱／小葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
29 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 冷やしきゅうりの漬物 むらくも汁 デザート、牛乳	米／上白糖／無塩バ ター／片栗粉／生中華 麺／ごま油	トラウトサーモン／白 味噌／卵／牛乳／粉 チーズ	キャベツ／人参／きゅうり／ 玉葱／青梗菜／みかん／トマ ト／にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳	
30 木	カレーライス サラダスパゲッティ かぶのグリル焼き わかめスープ デザート	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／調合油／白い りごま／強力粉／薄力 粉／上白糖	豚肩ロース肉／ロース ハム／生わかめ／十勝 飲むヨーグルト／ウイ ンナー／ピザ用チーズ	玉葱／カレーライスミックス ／きゅうり／コーン缶／かぶ ／青ピーマン	手作りピザ 麦茶 お菓子 牛乳	
31 金	ご飯 かれいの煮付け ごぼうの和え物 いんげんの煮浸し 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／上白糖／食パン／ ケーキシロップ	まがれい／鶏むね肉／ 木綿豆腐／生わかめ／ 白味噌／ピザ用チーズ ／牛乳	生姜／ごぼう／きゅうり／赤 パプリカ／いんげん／パイン アップル	メープルチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳	

月平均栄養価 エネルギー593kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.9g



おすすめレシピを公開中♪

