

# 令和7年度 1月 献立予定表



	献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
			働く力や体温調節	血・ミンチ・骨を作る	体の調子を整える
5 月	ピラフ チキントマトスープ	ふのラスク チーズ 豆乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ 麩	豆乳 鶏ひき肉 ツナ 花かつお 煮干 チーズ	ベジタブルミックス パセリ トマト 玉ねぎ ほうれん草
6 火	金芽米 小魚からめ 切干大根の煮物 なめこ汁	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 米油 白ごま アガー クラッカー 塩こうじ	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 花かつお 煮干 味噌	人参 干椎茸 切干大根 なめこ ねぎ しょうが ぶどうジュース
7 水	金芽米 ブロッコリーサラダ 魚のトマトソースかけ 野菜スープ(キャベツ・人参)	黒糖アガラサー みかん 牛乳	金芽米 米油 きび糖 塩こうじ 米粉 黒糖アガラサーミックス	牛乳 白身魚 花かつお 煮干 豆乳	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 トマト パセリ にんにく みかん
8 木	押し麦ごはん スープカレー コールスローサラダ	シリアル 豆乳 りんご	金芽米 押麦 シリアル きび糖 カレー粉 米油 酢 塩こうじ	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干	玉葱 なす 人参 トマト パセリ キャベツ コーン にんにく りんご
9 金	金芽米 もやしとピーマンの和え物 魚のねぎ味噌焼き わかめスープ	ゆでとうもろこし バナナ 牛乳	金芽米 白ごま 米油 きび糖 塩こうじ ごま油	牛乳 白身魚 花かつお 煮干 味噌 わかめ	もやし ピーマン 人参 長ネギ とうもろこし バナナ
13 火	金芽米 野菜きんぴら 鶏団子スープ	ほうれん草ケーキ みかん 豆乳	金芽米 春雨 きび糖 ごま油 白ごま 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー	豆乳 花かつお 煮干 鶏ひき肉	人参 ごぼう レンコン 玉ねぎ ニラ ほうれん草 しょうが みかん
14 水	味噌煮込みうどん きゅうりのツナ和え	おかかおにぎり チーズ 牛乳	うどん きび糖 塩こうじ 白ごま 金芽米	牛乳 花かつお 煮干 味噌 鶏ひき肉 油揚げ ツナ チーズ	白菜 人参 コーン ねぎ きゅうり
15 木	黒米 油みそ 彩りなます いなむるち汁	あずきぜんざい クラッカー 牛乳	金芽米 黒米 きび糖 こんにやく 塩こうじ 小豆 クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 煮干 花かつお 白甘味噌 かまぼこ ツナ	人参 きゅうり 大根 ねぎ 干し椎茸
16 金	パリパリ春巻き丼 小松菜のすまし汁	チーズ蒸しパン みかん 豆乳	金芽米 きび糖 春巻きの皮 ごま油 春雨 白ごま 米油 ベーキングパウダー 小麦粉 塩こうじ	豆乳 鶏ひき肉 煮干 花かつお 味噌 チーズ	ピーマン 人参 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 もやし にんにく みかん
19 月	金芽米 野菜の磯和え 豆腐のハンバーグ みそ汁(わかめ・油揚げ)	シリアルヨーグルト バナナ 豆乳	金芽米 パン粉 きび糖 塩こうじ シリアル	豆乳 豆腐 ひじき 味噌 刻みのり 花かつお 煮干 油揚げ わかめ ヨーグルト	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ しょうが
20 火	金芽米 白和え じゃこ佃煮 さつま汁	豆乳プリン クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 ごま油 こんにやく さつまいも 白ごま 塩こうじ	牛乳 しらす干し ひじき 鶏ひき肉 白甘味噌 豆乳 花かつお 煮干 豆腐 ツナ	にら 干しいたけ 小松菜 人参 大根 ごぼう しょうが
21 水	金芽米 きゅうりのおかか和え サバの味噌煮 すまし汁(大根・豆腐)	青のりポテト りんご 豆乳	金芽米 きび糖 酢 米油 じゃがいも 塩こうじ	豆乳 サバ 豆腐 花かつお 煮干 味噌 青のり	しょうが 大根 ねぎ きゅうり りんご
22 木	<b>お弁当の日</b>	やきいも チーズ 牛乳	さつまいも	牛乳 チーズ	
23 金	ソース焼きそば すまし汁(ほうれん草・えのき)	はったい粉もち キウイフルーツ 牛乳	焼きそば麺 米油 ソース 塩こうじ はったい粉 きび糖	牛乳 鶏ひき肉 青のり 花かつお 煮干 きなこ 豆乳	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく ほうれん草 えのき キウイフルーツ
26 月	金芽米 ドライカレー 野菜スープ (ブロッコリー・コーン・エリンギ)	せんべい バナナ 牛乳	金芽米 米油 じゃがいも カレー粉 塩こうじ せんべい	牛乳 鶏ひき肉 茹大豆 煮干 花かつお	人参 玉葱 トマト なす にんにく パセリ ブロッコリー コーン エリンギ バナナ
27 火	金芽米 ブロッコリーのツナ和え オープンコロッケ みそ汁(白菜)	人参蒸しパン りんご 牛乳	金芽米 じゃがいも パン粉 きび糖 米油 小麦粉 ベーキングパウダー 塩こうじ	牛乳 ツナ 鶏ひき肉 花かつお 煮干 味噌 豆乳	玉葱 ピーマン パセリ にんにく 白菜 ねぎ ブロッコリー 人参 りんご
28 水	金芽米 クービイリチー のっぺい汁	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米 きび糖 塩こうじ しらたき 米油 小麦粉 ベーキングパウダー メープル	豆乳 油揚げ 花かつお 煮干 ホイップクリーム 絹ごし豆腐 昆布 ツナ	干し椎茸 大根 里芋 人参 しょうが ねぎ イチゴ みかん缶
29 木	かしわごはん トマトのおかか和え みそ汁(ほうれん草・お麩)	きなこホットケーキ キウイフルーツ 牛乳	金芽米 きび糖 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 お麩	豆乳 牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 味噌 きなこ	人参 ごぼう 干し椎茸 トマト ほうれん草 しょうが キウイフルーツ
30 金	ビビンバ丼 春雨スープ	オートミールクッキー みかん 豆乳	金芽米 きび糖 白ごま 春雨 ごま油 塩こうじ オートミール 小麦粉 ベーキングパウダー メープル	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 わかめ	にんにく もやし 人参 ねぎ ほうれん草 干し椎茸 みかん
<b>食事予定日数</b>					<b>19日</b>

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。