



# 2025年 1月献立予定表



昭和学園  
昭和幼稚園・なかよし保育園  
管理栄養士 藤松 樹里

## ★幼稚園

## ★保育園

日	曜日	献立名		日	曜日	献立名			献立材料名			備考	
		10時 (未満児のみ)	12時 副食			10時 (未満児のみ)	12時 副食	未満児追加食	3時 おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる		からだの調子をよくする
4	土			4	土	牛乳	そばろ丼 ごはん 鶏そばろ いんげん・コーンソテー 和え物 すまし汁 くだもの		おかし	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 煮干し 豆腐	米 三温糖 おかし	玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 生姜 いんげん ホールコーン 白菜 人参 ほうれん草 小ねぎ りんご	
6	月	牛乳	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ 白菜のスープ くだもの <small>注文者のみ</small>	6	月	牛乳	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ 白菜のスープ くだもの	人参の甘煮	ミルク 大豆の甘辛揚げ	牛乳 スキムミルク 合い挽き肉 豆腐 茹で大豆	米 パン粉 三温糖 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま	玉ねぎ キャベツ 赤 ピーマン きゅうり ホールコーン 人参 白菜 しめじ ドライ パセリ みかん	
7	火	牛乳	ごはん 鶏肉のつけ焼き ポテトサラダ 青菜のスープ くだもの	7	火	牛乳	ごはん 鶏肉のつけ焼き ポテトサラダ 青菜のスープ くだもの		ミルク ベジクラッカー	牛乳 スキムミルク 鶏肉	米 三温糖 じゃが 芋 エッグケア 薄力 粉 なたね油	人参 きゅうり ホール コーン 枝豆 木 耳 チンゲン菜 もやし 玉ねぎ りんご 野菜ジュース ドライ パセリ	
8	木	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 五目煮 そうめん汁 くだもの	8	水	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 五目煮 そうめん汁 くだもの	刻みのり	ミルク 豆乳プリン	牛乳 スキムミルク 赤魚 まだい 米み そ 茹で大豆 鶏肉 煮干し 刻みのり 豆乳 イナアガー き な粉	米 三温糖 そめ み 上白糖	生姜 干し椎茸 人 参 大根 玉ねぎ いんげん ほうれん 草 みかん	
9	木	牛乳	ハヤシライス 〔ごはん ハヤシル- チーズ 野菜サラダ くだもの〕	9	木	牛乳	ハヤシライス 〔ごはん ハヤシル- チーズ 野菜サラダ くだもの〕	トマト	マドレーヌ	牛乳 牛肉 豚肉 プロセスチーズ 卵	米 ハヤシルー オ リーブ油 三温糖 ホットケーキミックス バター 上白糖	玉ねぎ 人参 しめ じ マッシュルーム水 煮 グリンピース キャベツ きゅうり 赤 ピーマン 黄ピーマン りんご トマト	始業式 幼午前 保育
10	金	牛乳	ゆかりごはん(3歳~小盛り) すき焼き風 お浸し みそ汁 くだもの	10	金	牛乳	ゆかりごはん(3歳~小盛り) すき焼き風 お浸し みそ汁 くだもの	ごふき芋	ミルク チーズトースト	牛乳 スキムミルク 牛肉 豚肉 豆腐 煮干し カットわかめ 米みそ 青のり シュ レッドチーズ	米 糸こんにゃく 三 温糖 おつゆ麩 じゃが芋 食パン	白菜 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 切 り干し大根 もやし 小松菜 パナナ	3~5歳 もちつき 幼15:30 降園 開始
11	土			11	土	牛乳	ごはん 酢鶏風 ひじきサラダ ワンタンスープ くだもの		おかし	牛乳 鶏肉 芽ひじ き シーチキン	米 片栗粉 なたね 油 三温糖 エッグ ケア ウェーブワンタ ン おかし	生姜 人参 玉ねぎ 茹でたけのこ 干し 椎茸 青ピーマン キャベツ 赤ピーマン 木耳 チンゲン菜 り んご	
13	月	成人の日			13	月	成人の日						
14	火	牛乳	☆自園給食☆ 五目うどん ちくわの和え物 くだもの	14	火	牛乳	☆自園給食☆ 五目うどん ちくわの和え物 くだもの	ごはん 魚の塩焼き	ミルク 人参クッキー	牛乳 スキムミルク 昆布 かつお節 鶏 肉 焼きちくわ まだ い	米 うどん麵 三温 糖 薄力粉 片栗 粉 上白糖 なたね 油	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ キャベツ ほう れん草 パナナ	
15	水	牛乳	ごはん 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ ミネストローネ くだもの	15	水	牛乳	ごはん 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ ミネストローネ くだもの	炒り卵	ミルク じゃこせんべい	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ウイナー 卵 しらす干し 青の り	米 片栗粉 なたね 油 春雨 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 米せんべい ごま エッグケア	にんにく ドライパセリ きゅうり 人参 赤 ピーマン 玉ねぎ セ ロリ トマトホール缶 みかん ほうれん草	
16	木	牛乳	☆自園給食☆ 混ぜチャーハン 茹で鶏入りサラダ わかめスープ くだもの	16	木	牛乳	☆自園給食☆ 混ぜチャーハン 茹で鶏入りサラダ わかめスープ くだもの	ふかし芋	小倉ケーキ	牛乳 豚肉 むきえ び 鶏ささみ カット わかめ 豆乳	米 なたね油 さつま 芋 ホットケーキミッ クス 粒あん	ホールコーン 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピー ス きゅうり 赤ピーマ ン もやし キャベツ 人参 えのきたけ り んご	
17	金	牛乳	ごはん 魚のみりん焼き 花野菜のサラダ みそ汁 くだもの	17	金	牛乳	ごはん 魚のみりん焼き 花野菜のサラダ みそ汁 くだもの	湯豆腐	ミルク りんごゼリー	牛乳 スキムミルク あじ まだい 煮干し 米みそ 豆腐 イナ アガー	米 三温糖 エッグ ケア マヨドレ 上白 糖	ブロッコリー カリア ワー キャベツ 人参 ホールコーン 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 パナナ りんご缶	

☆ 1号認定・・・12/18~1/9(土曜日は除く)は、給食注文をされた方のみへの提供となります。

☆ 材料の仕入れの関係等により、献立が変更になる場合があります。



# 2025年 1月献立予定表



## ★幼稚園

## ★保育園

日	曜日	献立名		日	曜日	献立名			献立材料名			備考
		10時 (未満児のみ)	12時 副食			10時 (未満児のみ)	12時 副食	未満児追加食	3時 おやつ ..... 未満児のみ	血や肉をつくる	カや体温となる	
18	土			18	土	ごはん 鶏肉のバーベキューソース レタスサラダ ポトフ風スープ くだもの	スパソテー	おかし	牛乳 鶏肉 ウィンナー	米 三温糖 ジャが芋 カットスパゲティ なたね油 おかし	りんご 玉ねぎ 生姜 にんにく レモン果汁 レタス キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ドライパセリ みかん 青ピーマン	
20	月	牛乳	ごはん 魚の天ぷら 海藻サラダ すまし汁、くだもの	20	月	ごはん 魚の天ぷら 海藻サラダ すまし汁、くだもの	レバー煮	ミルク スノーボール ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク まだい 赤魚 カットわかめ 海藻ミックス 煮干し 鶏レバー	米 薄力粉 なたね油 三温糖 バター 上白糖 粉糖	きゅうり 人参 レタス 玉ねぎ しめじ 白菜 小松菜 りんご 生姜 にら	
21	火	牛乳	☆自園給食☆ ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ 中華スープ、くだもの	21	火	☆自園給食☆ ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ 中華スープ、くだもの		ミルク 南瓜ケーキ ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 豚挽き肉 米みそ 豆腐 豆乳	米 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま ホットケーキミックス 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 小ねぎ 切り干し大根 もやし きゅうり チンゲン菜 木耳 えのきたけ みかん 南瓜	5歳 テーブル マナー
22	水	牛乳	ごはん スパニッシュオムレツ おかか和え コンソメスープ くだもの	22	水	ごはん スパニッシュオムレツ おかか和え コンソメスープ くだもの	納豆	ミルク 芋ようかん ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 卵 ダイスカット チーズ かつお節 挽き割り納豆 粉寒天	米 ジャが芋 三温糖 さつま芋 上白糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 もやし えのきたけ 小松菜 大根 エリンギ ドライパセリ バナナ	
23	木	牛乳	☆自園給食☆ シリアライス ごはん (0-2歳別盛り) 肉の甘辛炒め 茹で野菜 小松菜のスープ くだもの	23	木	☆自園給食☆ シリアライス ごはん (0-2歳別盛り) 肉の甘辛炒め 茹で野菜 小松菜のスープ くだもの	蒸し南瓜	フルーツミックス ..... 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 米みそ	米 三温糖 エッグゲア マヨドレ 上白糖	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜 人参 もやし りんご 南瓜 みかん 缶 バナナ パイン缶 みかん	
24	金	牛乳	ごはん 肉じゃが 3色酢の物 みそ汁、くだもの	24	金	ごはん 肉じゃが 3色酢の物 みそ汁、くだもの		ミルク ジャムサンド ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 豚肉 カットわかめ 煮干し 豆腐 米みそ	米 ジャが芋 糸こんにゃく なたね油 三温糖 ごま 食パン 苺ジャム	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 ほうれん草 みかん	
25	土			25	土	ごはん 根菜カレー カラフルサラダ くだもの	豆腐のおかか焼き	おかし	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節	米 ジャが芋 カレールー 三温糖 おかし	人参 玉ねぎ ブロッコリー 大根 れんこん 枝豆 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン ホールコーン バナナ	ほかほか マルシェ
27	月	牛乳	ごはん 焼肉風 ビーフンサラダ みそ汁 くだもの	27	月	ごはん 焼肉風 ビーフンサラダ みそ汁 くだもの		ミルク メープル蒸しパン ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 豚肉 牛肉 ローサム 煮干し 米みそ	米 三温糖 ビーフン エッグゲア マヨドレ さつま芋 ホットケーキミックス メープルシロップ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 にんにく 生姜 きゅうり 赤ピーマン ほうれん草 みかん	
28	火	牛乳	♪お誕生会メニュー♪ ☆自園給食☆ ロールパン 冬野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ ゼリー	28	火	♪お誕生会メニュー♪ ☆自園給食☆ ロールパン 冬野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ ゼリー	白身魚のソテー	ミルク 豆乳きな粉もち ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 鶏肉 シーチキン イナアガー まだい 豆乳 きな粉	米 ロールパン ジャが芋 シチュールー オリーブ油 三温糖 上白糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース キャベツ きゅうり 赤ピーマン 枝豆 ホールコーン りんごジュース ドライパセリ	
29	水	牛乳	ごはん れんこん入りすり身揚げ 小松菜入り和え物 すまし汁 くだもの	29	水	ごはん れんこん入りすり身揚げ 小松菜入り和え物 すまし汁 くだもの	焼き豆腐	ミルク シュガーパイ ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 白身魚すり身 煮干し 豆腐	米 なたね油 三温糖 パイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 れんこん 木耳 枝豆 白菜 もやし 小松菜 大根 しめじ 小ねぎ りんご	
30	木	牛乳	☆自園給食☆ とんこつラーメン 3歳〜ギョロツケ (0-2歳焼き魚) くだもの	30	木	☆自園給食☆ とんこつラーメン 3歳〜ギョロツケ (0-2歳焼き魚) くだもの	ごはん サラダ	とうもろこしパン ..... 牛乳	牛乳 豚肉 ギョロツケ まだい 鶏ささみ	米 ラーメン麺 豚骨 ラーメンスープの素 マヨドレ ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 木耳 ホールコーン ねぎ バナナ レタス きゅうり	
31	金	牛乳	ごはん 鮭の重ね蒸し さつま芋のサラダ みそ汁、くだもの	31	金	ごはん 鮭の重ね蒸し さつま芋のサラダ みそ汁、くだもの		ミルク 煮豆 ..... 牛乳	牛乳 スkimミルク 鮭 ローサム 煮干し 米みそ	米 さつま芋 エッグゲア マヨドレ 金時豆 上白糖	玉ねぎ 人参 しめじ えのきたけ 青ピーマン きゅうり ホールコーン 大根 ほうれん草 みかん	

☆ 1/21(火)は、5歳はテーブルマナーにて昼食を摂るため、給食提供は0〜4歳のみとなります。

☆ 材料の仕入れの関係等により献立が変更になる場合があります。