１月　昼食・おやつ　献　立　表

☆　1月のテーマ食材：かぶ・長ネギ　☆

2025年度　　施設名（　日本保育サービス　）

日	曜日	午前おやつ（乳児）	昼　食	材料名	午後おやつ	材料名	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	お茶	お茶 ごはん 麩とわかめのすまし汁 豚とさつまいもの甘辛炒め 切干大根のゆかり和え	麦茶（浸出液）／米／焼き麩、たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、さつまいも、油、しょうゆ、砂糖、水／切り干しだいこん、にんじん、食塩、ゆかり	お茶 のりおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、食塩、きざみのり／ゼリー・ぶどう	529(435) 17.5(14.0) 7.5(6.0) 1.3(1.1)
2	金	お茶	お茶 ごはん 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁 鶏の磯風味炒め きんぴらごぼう	麦茶（浸出液）／米／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、たまねぎ、油、しょうゆ、食塩、あおのり／ごぼう、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油	お茶 甘みそ焼きおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油／ゼリー・ぶどう	509(420) 17.8(14.3) 7.8(6.2) 1.5(1.2)
3	土	お茶	お茶 マーボー高野豆腐丼 玉ねぎとわかめのすまし汁 じゃがいもとピーマン炒め	麦茶（浸出液）／米、凍り豆腐、豚ひき肉、水、たまねぎ、しょうが、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水、グリンピース（冷凍）／たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／じゃがいも、ピーマン、にんじん、しょうゆ、食塩、油	お茶 ゆかりおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、ゆかり／ゼリー・ぶどう	518(427) 15.6(12.5) 10.0(8.0) 1.6(1.3)
4	日	お茶	お茶 ごはん 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁 豚のにんにく炒め さつまいもとにんじんのきんぴら	麦茶（浸出液）／米／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩、パセリ粉／さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油	お茶 おかかおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、しょうゆ、かつお節／ゼリー・ぶどう	545(448) 18.6(14.9) 9.4(7.5) 1.3(1.0)
5	月	お茶	お茶 ドライカレー 大根とわかめの和風コンソメスープ ツナマカロニサラダ りんごゼリー	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、豚ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、油、片栗粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、水／だいこん、カットわかめ、コンソメ、食塩、昆布かつおだし／マカロニ（米粉）、にんじん、コーン（冷凍）、ツナ水煮缶、食塩、マヨネーズ(卵なし)、パセリ粉／ゼリー・りんご	お茶 きな粉豆乳ケーキ	麦茶（浸出液）／小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油	547(449) 15.1(12.1) 14.6(11.7) 1.4(1.1)
6	火	牛乳	お茶 ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 白身魚の照りマヨ焼き 鶏そぼろ入り 　甘みそにんじんしりしり	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／ホキ、油、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、砂糖／にんじん、ピーマン、鶏ひき肉、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ	牛乳 あんバタークッキー	牛乳／小麦粉、こしあん（生）、油、無塩バター	514(473) 21.7(20.6) 16.4(16.9) 1.3(1.1)
7	水	牛乳	お茶 鶏肉入りみそけんちんうどん 厚揚げとかぼちゃの甘辛和え ヨーグルト	麦茶（浸出液）／干しうどん、鶏もも肉、片栗粉、しょうゆ、塩麹、砂糖、油、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、昆布かつおだし、万能ねぎ／生揚げ、油、かぼちゃ、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、水／ヨーグルト（加糖）	＜テーマ食材＞ 牛乳 鮭とかぶの混ぜご飯	牛乳／米、かつおだし汁、秋さけ、塩麹、しょうゆ、砂糖、油、かぶ、かぶ・葉、しょうゆ、ごま油	575(531) 27.0(25.5) 16.0(16.7) 1.8(1.5)
8	木	牛乳	お茶 ごはん 白菜と玉ねぎのコンソメスープ ポークチャップ ほうれんそう炒め	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／はくさい、たまねぎ、油、コンソメ、食塩、水／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水／ほうれんそう、にんじん、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	牛乳 ココアトースト	牛乳／食パン、ココア（ピュアココア）、油、グラニュー糖	547(498) 22.2(21.0) 18.7(18.7) 1.4(1.2)
9	金	牛乳	お茶 ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐つくね キャベツののり和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、油、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、食塩、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、きざみのり	牛乳 ヨーグルトスコーン ～ブルーベリージャム～	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム・低糖度	563(511) 20.7(19.8) 18.1(18.3) 1.3(1.1)
10	土	牛乳	お茶 豚丼 高野豆腐とえのきのみそ汁 小松菜の煮浸し	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり／凍り豆腐、えのきたけ、淡色みそ、昆布かつおだし／こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、かつお節	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	543(495) 23.4(22.0) 13.8(14.8) 1.4(1.2)
11	日	牛乳	お茶 ごはん キャベツと麩のみそ汁 鶏と小松菜のしょうが炒め 高野豆腐入りひじき煮	麦茶（浸出液）／米／キャベツ、焼き麩、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、こまつな、油、しょうゆ、しょうが、食塩／ひじき、にんじん、凍り豆腐、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 ゆかりおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、ゆかり／ゼリー・ぶどう	472(450) 17.2(17.1) 5.4(8.1) 1.4(1.3)
12	月	牛乳	お茶 ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 豚とキャベツのみそ炒め 高野豆腐とにんじんの含め煮	麦茶（浸出液）／米／じゃがいも、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、キャベツ、にんにく、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、砂糖／凍り豆腐、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水	お茶 青のりおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、あおのり、食塩／ゼリー・ぶどう	513(483) 17.3(17.1) 8.2(10.4) 1.3(1.1)
13	火	牛乳	＜テーマ食材＞ お茶 ごはん 大根と小松菜のみそ汁 ねぎ塩チキン 春雨野菜炒め	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、塩麹、食塩、にんにく、長ネギ、ごま油／キャベツ、にんじん、ピーマン、はるさめ、油、しょうゆ、鶏がらスープの素	牛乳 ツナマヨのりおにぎり	牛乳／米、ツナ水煮缶、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、ごま油、きざみのり	528(484) 22.3(21.2) 12.1(13.5) 1.5(1.3)
14	水	牛乳	お茶 ごはん かぶと油揚げのみそ汁 豚の麹みそ焼き ブロッコリーのおかか和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぶ、かぶ・葉、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、淡色みそ、塩麹、砂糖、たまねぎ、油／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節	牛乳 大学芋風ケーキ	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油、さつまいも、砂糖、しょうゆ、水	536(490) 23.0(21.7) 16.3(16.8) 1.2(1.0)
15	木	牛乳	＜ご当地料理：千葉＞ お茶 しょうゆラーメン コロコロ野菜のごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶（浸出液）／焼きそばめん、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごま油、しょうゆ、鶏がらスープの素、昆布かつおだし、コーン（冷凍）、ほうれんそう／さつまいも、にんじん、淡色みそ、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、ごま油、マヨネーズ(卵なし)／ヨーグルト（加糖）	牛乳 ごんじゅう	牛乳／米、かつおだし汁、豚肉(もも)、片栗粉、油、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、かつお節	565(523) 23.5(22.6) 16.4(17.1) 2.0(1.7)

☆からだぽかぽか冬ランチ☆

20	火	牛乳	お茶 のりの佃煮ごはん おでん風汁 白身魚のホイル焼き風 さつまいも煮	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、きざみのり、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／だいこん、生揚げ、ちくわ、しらたき、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／パンガシウス(バサ)、油、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、油、淡色みそ、マヨネーズ(卵なし)、砂糖、にんにく／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水	牛乳 スノーボール風クッキー ～ゆず＆ジンジャー～ みかん	牛乳／小麦粉、片栗粉、砂糖、油、無塩バター、しょうが、ゆず果皮、ゆず果汁、粉糖／みかん	606(543) 19.5(18.9) 18.8(18.8) 1.4(1.2)

（注）1．献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

（注）2．栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は（　）内です。

１月　昼食・おやつ　献　立　表

☆　1月のテーマ食材：かぶ・長ネギ　☆

2025年度　　施設名（　日本保育サービス　）

日	曜日	午前おやつ（乳児）	昼　食	材料名	午後おやつ	材料名	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
16	金	牛乳	お茶 ごはん 豆腐とわかめの中華スープ 油淋魚(ユーリンユイ) 小松菜ともやしの中華和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、ごま油、水／バンガシウス(バサ)、食塩、片栗粉、油、長ネギ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、水／こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、無調整豆乳、油	559(508) 19.4(18.9) 19.3(19.3) 1.3(1.1)
17	土	牛乳	お茶 チキンカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、カレールウ、水、パセリ粉／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食酢（米酢）、砂糖、食塩、油、マヨネーズ(卵なし)／ヨーグルト（加糖）	牛乳 マカロニきな粉	牛乳／マカロニ（米粉）、きな粉、砂糖、食塩	529(494) 22.6(22.0) 13.8(15.0) 1.4(1.2)
18	日	牛乳	お茶 ごはん 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁 豚のにんにく炒め さつまいもとにんじんのきんぴら	麦茶（浸出液）／米／凍り豆腐、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、しょうゆ、食塩、パセリ粉／さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油	お茶 おかかおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、しょうゆ、かつお節／ゼリー・ぶどう	545(508) 18.6(18.2) 9.4(11.3) 1.3(1.1)
19	月	牛乳	お茶 鶏の照り焼き丼 キャベツと麩のみそ汁 青菜入り春雨サラダ	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり／キャベツ、焼き麩、淡色みそ、昆布かつおだし／こまつな、にんじん、コーン（冷凍）、はるさめ、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、ごま油	野菜ジュース ポテトチーズクラッカー	野菜ジュース／小麦粉、ベーキングパウダー、じゃがいも、粉チーズ、食塩、あおのり、油	490(453) 17.8(17.6) 12.4(13.7) 1.2(1.1)
21	水	牛乳	お茶 鶏肉入りみそけんちんうどん 厚揚げとかぼちゃの甘辛和え ヨーグルト	麦茶（浸出液）／干しうどん、鶏もも肉、片栗粉、しょうゆ、塩麹、砂糖、油、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ごま油、淡色みそ、しょうゆ、昆布かつおだし、万能ねぎ／生揚げ、油、かぼちゃ、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、水／ヨーグルト（加糖）	＜テーマ食材＞ 牛乳 鮭とかぶの混ぜご飯	牛乳／米、かつおだし汁、秋さけ、塩麹、しょうゆ、砂糖、油、かぶ、かぶ・葉、しょうゆ、ごま油	575(531) 27.0(25.5) 16.0(16.7) 1.8(1.5)
22	木	牛乳	お茶 ごはん 白菜と玉ねぎのコンソメスープ ポークチャップ ほうれんそう炒め	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／はくさい、たまねぎ、油、コンソメ、食塩、水／豚肉(もも)、片栗粉、油、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水／ほうれんそう、にんじん、コーン（冷凍）、しょうゆ、鶏がらスープの素、油	牛乳 ココアトースト	牛乳／食パン、ココア（ピュアココア）、油、グラニュー糖	547(498) 22.2(21.0) 18.7(18.7) 1.4(1.2)
23	金	牛乳	お茶 ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐つくね キャベツののり和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぼちゃ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、油、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、食塩、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、水／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、きざみのり	牛乳 ヨーグルトスコーン ～ブルーベリージャム～	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム・低糖度	563(511) 20.7(19.8) 18.1(18.3) 1.3(1.1)
24	土	牛乳	お茶 豚丼 高野豆腐とえのきのみそ汁 小松菜の煮浸し	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油、きざみのり／凍り豆腐、えのきたけ、淡色みそ、昆布かつおだし／こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、かつお節	牛乳 甘みそ焼きおにぎり	牛乳／米、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油	543(495) 23.4(22.0) 13.8(14.8) 1.4(1.2)
25	日	牛乳	お茶 ごはん キャベツと麩のみそ汁 鶏と小松菜のしょうが炒め 高野豆腐入りひじき煮	麦茶（浸出液）／米／キャベツ、焼き麩、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、油、こまつな、油、しょうゆ、しょうが、食塩／ひじき、にんじん、凍り豆腐、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁	お茶 ゆかりおにぎり ぶどうゼリー	麦茶（浸出液）／米、ゆかり／ゼリー・ぶどう	472(450) 17.2(17.1) 5.4(8.1) 1.4(1.3)
26	月	牛乳	お茶 豆乳ちゃんぽん 青のりポテト りんごゼリー	麦茶（浸出液）／焼きそばめん、豚ひき肉、にんにく、しょうが、ごま油、ちくわ(卵なし)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、淡色みそ、しょうゆ、鶏がらスープの素、無調整豆乳、昆布かつおだし／じゃがいも、食塩、油、あおのり／ゼリー・りんご	牛乳 手作りふりかけおにぎり	牛乳／米、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、かつお節、しょうゆ、砂糖、ごま油	563(522) 21.3(20.4) 15.7(16.4) 1.9(1.6)
27	火	牛乳	＜テーマ食材＞ お茶 ごはん 大根と小松菜のみそ汁 ねぎ塩チキン 春雨野菜炒め	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／だいこん、こまつな、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、片栗粉、塩麹、食塩、にんにく、長ネギ、ごま油／キャベツ、にんじん、ピーマン、はるさめ、油、しょうゆ、鶏がらスープの素	牛乳 大学芋風ケーキ	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、無調整豆乳、油、さつまいも、砂糖、しょうゆ、水	508(468) 20.0(19.3) 13.5(14.6) 1.3(1.1)
28	水	牛乳	お茶 ごはん かぶと油揚げのみそ汁 豚の麹みそ焼き ブロッコリーのおかか和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／かぶ、かぶ・葉、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(もも)、片栗粉、淡色みそ、塩麹、砂糖、たまねぎ、油／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節	牛乳 ツナマヨのりおにぎり	牛乳／米、ツナ水煮缶、マヨネーズ(卵なし)、しょうゆ、ごま油、きざみのり	556(506) 25.3(23.6) 14.9(15.8) 1.3(1.2)
29	木	牛乳	＜世界の料理：オーストラリア＞ お茶 ロールパン パンプキンスープ BBQチキン キャベツのコールスロー 	麦茶（浸出液）／ロールパン／かぼちゃ、たまねぎ、油、水、砂糖、コンソメ、食塩、牛乳、米粉、水、パセリ粉／鶏もも肉、片栗粉、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、にんにく、しょうが、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、食酢（米酢）、砂糖、食塩、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳 リコッタパンケーキ風	牛乳／ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、水、砂糖、無塩バター、バナナ、粉糖	534(488) 22.6(21.4) 18.9(18.9) 1.7(1.5)
30	金	牛乳	お茶 ごはん 豆腐とわかめの中華スープ 油淋魚(ユーリンユイ) 小松菜ともやしの中華和え	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)／絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、ごま油、水／バンガシウス(バサ)、食塩、片栗粉、油、長ネギ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、食酢（米酢）、砂糖、水／こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、鶏がらスープの素、ごま油	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、無調整豆乳、油	559(508) 19.4(18.9) 19.3(19.3) 1.3(1.1)
31	土	牛乳	お茶 チキンカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	麦茶（浸出液）／米、強化米(ビタミン・鉄)、鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、カレールウ、水、パセリ粉／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、食酢（米酢）、砂糖、食塩、油、マヨネーズ(卵なし)／ヨーグルト（加糖）	牛乳 マカロニきな粉	牛乳／マカロニ（米粉）、きな粉、砂糖、食塩	529(494) 22.6(22.0) 13.8(15.0) 1.4(1.2)

（注）1．献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。

（注）2．栄養価は昼食、おやつの総合計です。未満児栄養価は（　）内です。

給与栄養目標量(昼食＋おやつ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
1～2歳児	500kcal	16.3～25.0g	11.1～16.7g	450mg	2.0mg	1.5g未満
3～5歳児	540kcal	17.6～27.0g	12.0～18.0g	600mg	2.0mg	1.4g未満