



給食予定献立表



2025年1月

エンゼル幼稚園

日	曜日	献立名	ざ い り よ う			
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
8	水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き なます 中華スープ ぶどうゼリー	鶏肉 わかめ,豆腐	大根,人参,胡瓜 玉ねぎ,人参,ねぎ	米 砂糖 ぶどうゼリー	塩麹 酢,塩 ガラスープ,醤油,塩
9	木	ごはん クリームシチュー ツナサラダ マスカットゼリー	鶏肉,豆乳 ツナ	南瓜,玉ねぎ,人参,ブロッコリー キャベツ,人参,胡瓜	米 じゃがいも,クリームルウ マヨドレ マスカットゼリー	塩
10	金	わかめごはん 肉団子スープ さつまいもサラダ ヨーグルト	鶏肉,豚肉,豆腐 ヨーグルト	わかめ 生姜,玉ねぎ,白菜,人参,えのき,ねぎ 胡瓜	米 パン粉,春雨 さつまいも,マヨドレ	塩,酒,醤油,ガラスープ 塩
14	火	ごはん 白身魚フライ キャベツの和えもの みそ汁 りんごゼリー	ホキ ちくわ 味噌,豆腐,わかめ	キャベツ,人参,胡瓜 白菜,えのき	米 小麦粉,パン粉,油 砂糖 りんごゼリー	塩,ケチャップ 醤油
15	水	カレーライス マカロニサラダ ワッフル	豚肉 ツナ	人参,玉ねぎ ブロッコリー,胡瓜,人参	米,じゃがいも マカロニ,マヨドレ ワッフル	カレールウ 塩
クッキングイベント【ホットケーキ】(年中・ひよこ)						
16	木	ホットケーキ	卵,生クリーム	黄桃	ホットケーキ,ジャム チョコレートシロップ	酒,醤油 塩
		豚丼 ブロッコリーごまマヨサラダ オレンジゼリー	豚肉	玉ねぎ,えのき,人参,ねぎ ブロッコリー,キャベツ,人参	米,油,砂糖 ごま,マヨドレ オレンジゼリー	
クッキングイベント【ホットケーキ】(年少)						
17	金	ホットケーキ	卵,生クリーム	黄桃	ホットケーキ,ジャム チョコレートシロップ	塩,コンソメ 塩
		ゆかりごはん ポトフ 春雨サラダ プリン(卵なし)	鶏肉 プリン	ゆかり 大根,玉ねぎ,キャベツ,人参,ブロッコリー ほうれんそう,人参	米 じゃがいも 春雨,マヨドレ	
クッキングイベント【ホットケーキ】(年長・あひる)						
20	月	ホットケーキ	卵,生クリーム	黄桃	ホットケーキ,ジャム チョコレートシロップ	ガラスープ,醤油,酒 塩
		麻婆丼 南瓜サラダ いちごゼリー	豆腐,豚肉	玉ねぎ,人参,生姜 南瓜,人参,コーン	米,砂糖,片栗粉,ゴマ油 マヨドレ いちごゼリー	
21	火	ビビンバ 中華スープ みかん	豚肉,味噌,卵,のり 豆腐	生姜,にんにく,もやし,人参,ほうれんそう えのき,白菜,人参 みかん	米,砂糖,砂糖,ゴマ油	醤油,醤油 ガラスープ,醤油,塩
22	水	ごはん チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	鶏肉	胡瓜,人参,コーン 大根,人参,キャベツ,玉ねぎ,パセリ	米 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも,マヨドレ ぶどうゼリー	ケチャップ,ソース 塩 コンソメ,塩
23	木	カレーうどん 胡瓜の昆布和え ヨーグルト	豚肉,油揚げ 塩昆布 ヨーグルト	玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ 胡瓜,もやし,人参	うどん ごま	カレールウ
24	金	ごはん 煮込みハンバーグ ひじきサラダ さつまいも マスカットゼリー	合挽肉,豆腐 ひじき 味噌,鶏肉	玉ねぎ 胡瓜,人参,コーン 大根,人参,ねぎ	米 片栗粉,パン粉,砂糖 マヨドレ さつまいも,こんにゃく マスカットゼリー	塩,ソース,ケチャップ,コンソメ 醤油
27	月	青菜ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 りんごゼリー	鶏肉 味噌,豆腐,わかめ	生姜 ブロッコリー,人参,コーン えのき,玉ねぎ	米 片栗粉,油 マカロニ,マヨドレ りんごゼリー	菜飯の素 酒,醤油 塩
28	火	タコライス わかめスープ 米粉マフィン	合挽肉,チーズ わかめ,豆腐	玉ねぎ,トマト,レタス 玉ねぎ,人参,ねぎ	米,砂糖 米粉のカップケーキ	にんにく,ケチャップ,ソース,醤油 ガラスープ,醤油,塩
29	水	ごはん 肉味噌おでん コールスローサラダ ジョア	鶏肉,厚揚げ,さつま揚げ,味噌 ジョア	大根,人参 キャベツ,胡瓜,人参,コーン	米 じゃがいも,さといも,こんにゃく,砂糖 マヨドレ	酒,みりん,醤油 塩
30	木	てりやきマヨトースト りんごジュース	鶏肉	コーン,パセリ りんごジュース	食パン,マヨドレ	
31	金	焼きそば 豆腐スープ オレンジゼリー	豚肉,かつおぶし,青のり 豆腐	人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン 玉ねぎ,白菜,人参	中華そば,油 オレンジゼリー	ソース ガラスープ,醤油,塩

献立種類	園児		
栄養素	IkJ -	蛋白質	脂質
平均栄養価	473 kcal	15.3 g	10.7 g
目標栄養価	390 kcal	13.0 g	9 g ~ 13 g