



1月 幼児食献立表



令和7年1月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
5 (月)	ごはん 鯖の胡麻焼き 高野豆腐の五目煮 バナナ	鯖 高野豆腐	米 砂糖・胡麻・酒 砂糖・さつまいも	生姜 白菜・人参・たけのこ	淡口醤油 鯉・昆布だし	540 kcal
6 (火)	ごはん 鶏のねぎソースかけ 小松菜の海苔和え 中華スープ	鶏もも肉 ベーコン	米 ごま油・酒・砂糖 砂糖 ごま油	白葱・ピーマン 小松菜・人参・もやし・コーン・海苔 玉葱・わかめ	淡口醤油 酢 淡口醤油 淡口醤油 中華あじ	380 kcal
7 (水)	ごはん 牛肉とときのこの炒め物 水菜と蓮根の梅和え 厚揚げの味噌焼き	牛もも肉 厚揚げ・味噌	米 油・じゃがいも 砂糖 砂糖	しめじ・舞茸・玉葱・人参 水菜・蓮根・人参・梅肉	淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油	460 kcal
8 (木)	ごはん 鮭のマヨコーン焼き キャベツとブロッコリーのサラダ 根菜汁	鮭 味噌	米 マヨドレ 青じそドレッシング	コーン キャベツ・人参・ブロッコリー・切り干し大根 ごぼう・大根・人参・青葱	淡口醤油 鯉・昆布だし	430 kcal
9 (金)	ごはん 中華風卵焼き 春雨サラダ キャンディチーズ	卵・かご風味かまぼこ・高野豆腐 油揚げ チーズ	米 ごま油 春雨・胡麻ドレッシング	椎茸・青葱・ひじき きゅうり・人参・コーン	淡口醤油	600 kcal
10 (土)	きつねうどん ブロッコリーの和え物 オレンジ ヨーグルト	油揚げ・豚もも肉 ヨーグルト	ゆでうどん・みりん 砂糖	人参・青葱・しめじ ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	淡口醤油 鯉・昆布だし 淡口醤油	320 kcal
12 (月)	成人の日					
13 (火)	スタミナ豚丼 ヨーグルト	豚もも肉 ヨーグルト	米・油・砂糖	玉葱・にんにく・切り干し大根・人参・ピーマン	濃口醤油	440 kcal
14 (水) 弁当箱	おにぎり 鶏の幽庵焼き 白菜の昆布和え バナナ キャンディチーズ	鶏もも肉 卵 チーズ	米(ごま塩・青菜) 砂糖 砂糖	ゆず 白菜・塩昆布・小松菜・人参 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	380 kcal
15 (木)	誕生会 おにぎり持参🍱 かぼちゃケーキ(ホットケーキミックス・砂糖・油・卵・豆乳・かぼちゃ)					
16 (金)	【お正月メニュー】 赤飯 松風焼 紅白なます お雑煮 くりきんとん	小豆 卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・高野豆腐 油揚げ 白味噌・鶏もも肉	もち米・米 砂糖 すりごま・砂糖 トック さつまいも・栗の甘露煮・砂糖	ごま塩 玉葱・たけのこ・青のり 大根・人参 ほうれん草・金時人参・椎茸	淡口醤油 淡口醤油・塩・酢 鯉・昆布だし	650 kcal
17 (土)	焼き鳥丼 わかめスープ りんご ヨーグルト	鶏もも肉 卵 ヨーグルト	米・みりん ごま・ごま油	玉葱 わかめ・玉葱・人参 りんご	淡口醤油 中華あじ 塩	390 kcal

19 (月) 弁当箱	【炊き出し風給食】 おにぎり 豚汁		米(わかめ・ゆかり) さつまいも			460 kcal
	キャンディチーズ	豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ・味噌 チーズ		大根・人参・葉ねぎ	鰹・昆布だし	
20 (火)	ごはん ブルコギ	豚もも肉	米 胡麻・ごま油・砂糖	にんにく・白葱・人参・玉葱・にら	淡口醤油	480 kcal
	キャベツのおかか和え りんご ヨーグルト	鯉節・ちくわ ヨーグルト	砂糖	キャベツ・人参 りんご	淡口醤油 塩	
21 (水) 弁当箱	おにぎり 鱈のから揚げ 大根サラダ みかん	鱈	米(青菜・ごま塩) 片栗粉・米粉・酒 砂糖	生姜 大根・人参・水菜 みかん	淡口醤油 淡口醤油	380 kcal
22 (木)	コッペパン チキンのレモン焼き ココロサラダ バナナ 牛乳	鶏もも肉 大豆 牛乳	コッペパン オリーブオイル・砂糖・みりん じゃがいも・マヨドレ	玉葱・レモン汁・パセリ きゅうり・人参・ブロッコリー バナナ	淡口醤油	430 kcal
23 (金)	ごはん 赤魚の香味焼き チキンサラダ [Ⓜ] ヤンニョム厚揚げ	赤魚 鶏むね肉 厚揚げ	米 ごま・ごま油 砂糖・ごま油	ねぎ・生姜 白菜・人参・もやし・海苔 トマトケチャップ	淡口醤油 淡口醤油・酢 濃口醤油	420 kcal
	焼きそば	豚ばら肉	焼きそば麺・焼きそばソース・油	キャベツ・人参		
24 (土)	大根スープ りんご ヨーグルト			にら・大根 りんご	中華あじ 塩	410 kcal
		ヨーグルト				
26 (月) 弁当箱	おにぎり ツナとじゃがいものオムレツ	卵・ツナ	米(ゆかり・鮭) じゃがいも・油	玉葱・しめじ・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	470 kcal
	ほうれん草のソテー バナナ	ベーコン	オリーブオイル	ほうれん草・もやし・コーン バナナ	塩	
27 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ りんご ヨーグルト	牛もも肉 ハム ヨーグルト	米・ハヤシルウ 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・しめじ キャベツ・コーン・人参 りんご	コンソメ 塩	480 kcal
28 (水) 弁当箱	おにぎり 鮭の磯辺揚げ もやしのゆかり和え キャンディチーズ	鮭 油揚げ チーズ	米(鮭・わかめ) 酒・油・米粉・片栗粉	青のり もやし・人参・水菜・ゆかり	淡口醤油 淡口醤油	450 kcal
29 (木)	ごはん おでん 高野豆腐の卵とし オレンジ	鶏もも肉・ちくわ・厚揚げ 高野豆腐・卵	米 砂糖	大根・人参 椎茸・いんげん オレンジ	鰹・昆布だし 淡口醤油 鰹・昆布だし	480 kcal
30 (金)	コッペパン チーズハンバーグ [Ⓜ] かにかまサラダ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・チーズ カニ風味かまぼこ 牛乳	コッペパン マヨドレ・じゃがいも	玉葱・人参・パセリ・ケチャップ レタス・人参・えのき	塩	500 kcal
31 (土)	中華丼 トマトのサラダ りんご ヨーグルト	豚もも肉 ツナ ヨーグルト	米 オリーブオイル・砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・生姜 きゅうり・トマト りんご	淡口醤油・中華あじ 酢・淡口醤油 塩	470 kcal

【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・1号認定児の給食開始は、14日(水)です。
- ・15日(水)は誕生会です。おやつを食べるための**フォーク**と、昼食の**おにぎり**の持参をお願いします。