



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		“熱・力” の元になる食品		“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類	野菜類・海藻類・くだもの類			
5 (月)	ごはん 鯖の胡麻焼き 高野豆腐の五目煮 バナナ	鮭	米 砂糖・胡麻・酒	生姜	淡口醤油		540 kcal	
		高野豆腐	砂糖・さつまいも	白菜・人参・たけのこ	淡口醤油・鰹・昆布だし			
				バナナ				
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	米 ごま油・酒・砂糖	白葱・ピーマン	淡口醤油・酢		380 kcal	
			砂糖	小松菜・人参・もやし・コーン・海苔	淡口醤油			
		ベーコン	ごま油	玉葱・わかめ	淡口醤油・中華あじ			
7 (水)	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 水菜と蓮根の梅和え 厚揚げの味噌焼き	牛もも肉	米 油・じゃがいも	しめじ・舞茸・玉葱・人参	淡口醤油		460 kcal	
			砂糖	水菜・蓮根・人参・梅肉	淡口醤油			
		厚揚げ・味噌	砂糖		淡口醤油			
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	米 マヨドレ	コーン	淡口醤油		430 kcal	
			青じそドレッシング	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	鰹・昆布だし			
		味噌						
9 (金)	ごはん 中華風卵焼き 春雨サラダ キャンディチーズ		米				600 kcal	
		卵・かに風味かまぼこ・高野豆腐	ごま油	椎茸・青葱・ひじき	淡口醤油			
		油揚げ	春雨・胡麻ドレッシング	きゅうり・人参・コーン				
		チーズ						
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	ゆでうどん・みりん	人参・青葱・しめじ	淡口醤油・鰹・昆布だし		320 kcal	
			砂糖	ブロッコリー・人参・コーン	淡口醤油			
				オレンジ				
		ヨーグルト						
12 (月)	成人の日							
13 (火)	スタミナ豚丼 ヨーグルト	豚もも肉	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	
		ヨーグルト						
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		米(ごま塩・青菜)				380 kcal	
		鶏もも肉	砂糖	ゆず	淡口醤油			
		卵	砂糖	白菜・塩昆布・小松菜・人参	淡口醤油			
				バナナ				
		チーズ						
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	もち米・米	ごま塩			650 kcal	
		卵・鶏ひき肉・木綿豆腐・高野豆腐	砂糖	玉葱・たけのこ・青のり	淡口醤油			
		油揚げ	すりごま・砂糖	大根・人参	淡口醤油・塩・酢			
		白味噌・鶏もも肉	トック	ほうれん草・金時人参・椎茸	鰹・昆布だし			
			さつまいも・栗の甘露煮・砂糖					
17 (土)	焼き鳥丼 わかめスープ りんご ヨーグルト	鶏もも肉	米・みりん	玉葱	淡口醤油		390 kcal	
		卵	ごま・ごま油	わかめ・玉葱・人参	中華あじ			
				りんご	塩			
		ヨーグルト						

19 (月) 弁当箱	【吹き出し風給食】 おにぎり 豚汁 キャンディチーズ				460 kcal
		豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ・味噌	米(わかめ・ゆかり) さつまいも	大根・人参・葉ねぎ	
		チーズ			
				鰹・昆布だし	
20 火	ごはん フレコギ キャベツのおかか和え りんご ヨーグルト	豚もも肉	胡麻・ごま油・砂糖	にんにく・白葱・人参・玉葱・にら	480 kcal
		鰹節・ちくわ	砂糖	キャベツ・人参	
		ヨーグルト		りんご	
				塩	
21 (水) 弁当箱	おにぎり 鰯のから揚げ 大根サラダ みかん	鮭	米(青菜・ごま塩) 片栗粉・米粉・酒	生姜	380 kcal
			砂糖	大根・人参・水菜	
				みかん	
22 (木)	コッペパン チキンのレモン焼き コロコロサラダ バナナ 牛乳	鶏もも肉	コッペパン オリーブオイル・砂糖・みりん	玉葱・レモン汁・パセリ	430 kcal
		大豆	じゃがいも・マヨドレ	きゅうり・人参・ブロックリー	
				バナナ	
23 (金)	ごはん 赤魚の香味焼き チキンサラダ④ ヤンニョム厚揚げ	赤魚	米	ねぎ・生姜	420 kcal
		鶏むね肉	ごま・ごま油	白菜・人参・もやし・海苔	
		厚揚げ	砂糖・ごま油	トマトケチャップ	
				バナナ	
24 (土)	焼きそば 大根スープ りんご ヨーグルト	豚ばら肉	焼きそば麺・焼きそばソース・油	キャベツ・人参	410 kcal
				にら・大根	
				りんご	
		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 ほうれん草のソテー バナナ	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	470 kcal
		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	
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	米・ハヤシルウ	玉葱・人参・しめじ	480 kcal
		ハム	胡麻ドレッシング	キャベツ・コーン・人参	
				りんご	
		ヨーグルト			
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	米(鮭・わかめ) 酒・油・米粉・片栗粉	青のり	450 kcal
		油揚げ		もやし・人参・水菜・ゆかり	
		チーズ			
29 (木)	ごはん おでん 高野豆腐の卵とじ オレンジ	鶏もも肉・ちくわ・厚揚げ	米		480 kcal
		高野豆腐・卵	砂糖	大根・人参	
				椎茸・いんげん	
				オレンジ	
30 (金)	コッペパン チーズハンバーグ ④ かにかまサラダ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・チーズ	コッペパン		500 kcal
		カニ風味かまぼこ		玉葱・人参・パセリ・ケチャップ	
		牛乳	マヨドレ・じゃがいも	レタス・人参・えのき	
31 (土)	中華丼 トマトのサラダ りんご ヨーグルト	豚もも肉	米	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・生姜	470 kcal
		ツナ	オリーブオイル・砂糖	きゅうり・トマト	
				りんご	
		ヨーグルト			

〔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。