2025年

1 月 の 献 立 表

ぶどうの樹 げんき塾

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水						
2	木						
3	金						
4	土	鶏マヨ丼 麩のすまし汁 ヨーグルト	麦茶 お菓子	マヨネーズ、焼ふ	ヨーグルト、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	かりんとう
5	日						
6	月	御飯 チキンカレー にんじんしりしり フルーツヨーグルト	牛乳 さいころラスク	米、食パン、 じゃがいも、砂糖、 バター、油	牛乳、鶏ひき肉、 ヨーグルト、卵、 ツナ缶	にんじん、みかん缶、 もやし、たまねぎ、 バナナ、もも缶、 ほうれんそう、七草	昆布
7	火	七草風ご飯 あかうおの胡麻マヨ焼き ビーフンソテー 豆腐とほうれん草のすまし汁	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、 マヨネーズ、油、 ビーフン、ごま油	牛乳、あかうお、 豆腐、油揚げ	もやし、にんじん、 ほうれんそう、 だいこん、にら、 たまねぎ、すりごま、 きくらげ	りんご
8	水	御飯 豆腐チャンプル ひじきのサラダ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞとｳｲﾝﾅｰのスープ	牛乳 ゼリー	米、マヨネーズ、 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 ゆで大豆、 ウインナー	たまねぎ、みかん缶、 もやし、ミックス ベジタブル、にんじん、 きゅうり、赤ピーマン、 ひじき	かんぱん
9	木	御飯 ぶり大根 きゅうりの酢の物 小松菜と里芋のみそ汁	牛乳 おにぎり	米、さといも、砂糖	牛乳、ぶり、 あわせみそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、 みかん缶、こまつな、 わかめ	温野菜 にんじん
10	金	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 南瓜の天ぷら 青梗菜の中華スープ	牛乳 梅クッキー	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、赤みそ	キャベツ、かぼちゃ、 チンゲンサイ、 たまねぎ、赤ピーマン、 にんじん、しいたけ、 えのき、うめ干し	バナナ
11	土	わかめおにぎり 野菜ラーメン みかん	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん、 ごま油	豚肉	みかん、もやし、 にんじん、ねぎ、コーン	チーズ
12	日						
13	月						
14	火	わかめおにぎり かやくうどん ほうれん草の卵とじ バナナ	牛乳 パウンドケーキ	米、干しうどん、 ホットケーキ ミックス、砂糖、 バター	牛乳、卵、豚肉、 油揚げ、ハム、 かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	温野菜 じゃが芋
15	水	御飯 さばの西京焼き オーロラサラダ のっぺい汁	牛乳 フルーチェ	米、さといも、 スパゲティ、 マヨネーズ、油、 砂糖	牛乳、さば、鶏肉、 ハム、西京みそ	きゅうり、にんじん、 ごぼう、板こんにゃく	みかん
16	木	御飯 おでん 小松菜のおかか和え わかめスープ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 きな粉、ちくわ、 かつお節	にんじん、こまつな、 だいこん、キャベツ、 板こんにゃく、コーン、 わかめ	いりこ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	御飯 さけのカレー風味揚げ キャベツと油揚げの炒め煮 春雨スープ	牛乳 りんごのコンポート	米、油、砂糖、 はるさめ、小麦粉	牛乳、さけ、油揚げ	りんご、キャベツ、 にんじん、オクラ、 えのき、すりごま	チーズ
18	土	ゆかりおにぎり 焼きそば きのこスープ	麦茶 お菓子	米、ゆで中華めん	豚肉	たまねぎ、えのき、 もやし、にんじん、 しいたけ、いんげん、 あおのり	かんぱん
19	日						
20	月	御飯 さわらの照り焼き かぼちゃのおかかサラダ 茄子と玉ねぎのみそ汁	牛乳 フルーツクリーム	米、油、砂糖	牛乳、さわら、 生クリーム、 あわせみそ、 油揚げ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、 なす、たまねぎ、 きゅうり、もも缶、 みかん缶、にんじん、 コーン	昆布
21	火	御飯 麻婆豆腐 花野菜のドレッシング和え もやしの中華スープ	牛乳 キャベツサンド	米、食パン、 ごまドレッシング、 砂糖、マヨネーズ、 ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、 豚ひき肉、赤みそ	ブロッコリー、 カリフラワー、もやし、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、コーン、 ねぎ、わかめ、すりごま	みかん缶
22	水	御飯 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 白菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 ストロベリーヨーグルト	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト、 さば、凍り豆腐、 油揚げ、かまぼこ	はくさい、にんじん、 えのきたけ、 いちごジャム、いんげん	ウエハース
23	木	さけおにぎり 肉わかめうどん きんぴらごぼう りんご	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、 干しうどん、砂糖、 ごま油	牛乳、牛肉	りんご、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、 ねぎ、すりごま、 わかめ	かりんとう
24	金	御飯 松風焼き 切干大根とツナのサラダ かぶのスープ	牛乳 わらびもち風	米、片栗粉、黒砂糖、 砂糖	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、ツナ缶、 きな粉、あわせみそ	たまねぎ、かぶ、 にんじん、きゅうり、 かぶ・葉、切り干し だいこん、すりごま、 あおのり	温野菜 かぼちゃ
25	土	ビビンバ丼 さつま芋と人参のみそ汁 ミニゼリー	麦茶 お菓子	米、さつまいも、 砂糖	豚ひき肉、 あわせみそ、油揚げ	にんじん、 ほうれんそう、もやし	バナナ
26	日						
27	月	御飯 あかうおの煮つけ マカロニサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 プリン	米、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、 厚揚げ、ハム、 あわせみそ	だいこん、にんじん、 きゅうり、キャベツ	りんご
28	火	御飯 ビーフシチュー ブロッコリーの和えもの バナナ	牛乳 きなこマフィン	米、じゃがいも、 ホットケーキ ミックス、砂糖、油	牛乳、牛肉、 調製豆乳、きな粉、 ツナ水煮缶、 乾燥おから	バナナ、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、 いんげん、すりごま、 焼きのり	チーズ
29	水	御飯 鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え おくらのコンソメスープ	牛乳 ケーキ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉	キャベツ、 ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 オクラ、コーン、えのき、 焼きのり	いりこ
30	木	御飯 さけの幽庵焼き ジャーマンポテト きのこのすまし汁	牛乳 豆腐まんじゅう	米、じゃがいも、 ホットケーキミック ス	牛乳、さけ、 つぶあん、豆腐、 ベーコン	はくさい、たまねぎ、 えのき、にんじん、 しいたけ、ゆず果皮	みかん
31	金	御飯 焼き肉風 いんげんのごま和え 水菜の中華スープ	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、砂糖	牛乳、豚肉、 魚肉ソーセージ	にんじん、いんげん、 キャベツ、たまねぎ、 みずな、しいたけ、 ピーマン、 いちごジャム、すりごま	ヨーグルト

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				
	エネルギー	467 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	17.4 g	カルシウム	196 mg
	脂質	12.9 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	1.3 g	食物繊維	3.9 g

※献立は、仕入れ等により変更することがあります。