



令和7年度 1 月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児 以上児		献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	調味料	午後おやつ	
5 (月)			ごはん チキンカレー フルーツ和え	米、油 じゃが芋 せんべい	牛乳 スキムミルク 鶏肉	玉葱、人参 みかん缶、黄桃缶 パイン缶 グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
6 (火)			ごはん がめ煮 玉葱とわかめの味噌汁	米、里芋 砂糖、油 こんにゃく おかき	牛乳 鶏肉、味噌 煮干し おやついりこ	玉葱、れんこん 人参、万能ねぎ ごぼう、さやいんげん 干椎茸、干若布	しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ドーナツ
7 (水)			七草粥 かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	米、油 小麦粉 メロンパン	牛乳 鶏肉 竹輪	白菜、大根 ほうれん草、人参 出し昆布、青のり みかん	塩	牛乳 牛乳 メロンパン	牛乳 あられ
8 (木)			ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	米、片栗粉 砂糖、油	牛乳 白身魚、豆乳 黄粉、煮干し	玉葱、人参 ピーマン、生椎茸 万能ねぎ、出し昆布	ケチャップ しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 丸ボーロ
9 (金)			パン ボルシチ ツナサラダ	パン、じゃが芋 油、砂糖 サブレ	牛乳 エバミルク 牛肉、まぐろ油漬 バター	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ みかん	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 みかん サブレ	牛乳 あられ
10 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん みそラーメン バナナ	米、干中華麺 油、砂糖 かりんとう	牛乳 豚ひき肉 味噌	キャベツ、もやし 人参、万能ねぎ スイートコーン バナナ	しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
13 (火)			ごはん(雑煮用) 雑煮(未満児 もちなし) ひじきと油揚げの炒め煮	米、もち 里芋、油 砂糖	牛乳 鶏肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	人参、小松菜 白菜、干ひじき 出し昆布、バナナ	しょう油 塩	牛乳 牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
14 (水)			ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	米、油 砂糖 丸ボーロ	牛乳、飲むヨーグルト 豆腐、鶏ひき肉 さつま揚げ、味噌 卵、油揚げ、煮干し	玉葱、キャベツ 青梗菜、人参 グリーンピース	しょう油	牛乳 飲むヨーグルト 丸ボーロ	牛乳 ウエハース
15 (木)			誕生会 小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	米、もち米、油 片栗粉、さつま芋 上新粉、砂糖	牛乳 白身魚、小豆 煮干し 卵不使用プリン	胡瓜、ブロッコリー 玉葱、青梗菜 人参、出し昆布 スイートコーン、みかん	しょう油 酢、塩	牛乳 プリン	牛乳 クラッカー
16 (金)			ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	米、さつま芋 油、砂糖 ホットケーキミックス	牛乳、スキムミルク 豚肉、鶏ひき肉 煮干し、バター、味噌 卵、おから、かつお節	白菜、大根 人参、干椎茸 ごぼう、万能ねぎ 生姜	しょう油 酒	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
17 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 クッキー	牛乳 牛肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	ほうれん草 人参、バナナ 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
19 (月)			パン 白身魚のいそべ揚げ 野菜のマリネ コンスープ	パン、片栗粉 砂糖、上新粉 クルトン、油	牛乳 白身魚、豆乳 黄粉、いりごま	胡瓜、キャベツ 玉葱、人参 パセリ、あおのり スイートコーン	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 丸ボーロ
20 (火)			食育の日 ごはん 肉じゃが(豚肉) 厚揚げのみそ汁	米、砂糖 じゃが芋、油 クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 豚肉、厚揚げ 味噌、煮干し	玉葱、人参 さやいんげん 万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 せんべい
21 (水)			パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	パン、じゃが芋 マヨドレ、油 小麦粉、砂糖 おかき	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、まぐろ油漬 バター、すりごま おやついりこ	ほうれん草、人参 玉葱、ブロッコリー カリフラワー、干ひじき スイートコーン	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 マドレーヌ
22 (木)			ごはん すり身団子入りみそ汁 ひじきサラダ	米、片栗粉 油、砂糖 ごま油 あられ	牛乳、固形ヨーグルト 白身魚すり身 豆腐、味噌 卵	大根、人参 キャベツ、胡瓜 玉葱、万能ねぎ 出し昆布、干ひじき	しょう油 酢、塩、酒	牛乳 固形ヨーグルト あられ	牛乳 かりんとう

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

※15日(木)は、誕生日会になります。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。











令和7年度 1 月の献立表



さんろくこどもえん

日 ／ 曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			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	調味料	午後おやつ	おやつ
23 (金)			ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	米、油、砂糖 片栗粉、上新粉 サブレ	牛乳 鶏肉	ブロッコリー、かぶ キャベツ、パセリ スイートコーン 生姜、みかん	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 みかん サブレ	牛乳 あられ
24 (土)			ごはん 大豆入りキーマカレー グリーンサラダ	米 油、砂糖 せんべい	牛乳 粉チーズ ゆで大豆 牛ひき肉	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン	カレールウ ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
26 (月)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 沖縄そば バナナ	米、砂糖 干中華麺 かりんとう	牛乳 豚肉、丸天 煮干し	ほうれん草 人参、バナナ 出し昆布	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
27 (火)			ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ブロッコリー かぶのスープ	米、片栗粉 油、砂糖 クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉	ブロッコリー、かぶ キャベツ、万能ねぎ 生姜、パセリ スイートコーン	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 おかき
28 (水)			パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	パン、じゃが芋 油、片栗粉 サブレ	牛乳 粉末ピーナッツ 鶏レバー、豚ひき肉	白菜、人参 玉葱、ピーマン 万能ねぎ、生姜	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 せんべい
29 (木)			ごはん 肉団子スープ ツナサラダ	米、春雨 油、片栗粉 ごま油、砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 スキムミルク 鶏ひき肉、バター 卵、まぐろ油漬	胡瓜、白菜 人参、玉葱 万能ねぎ 生姜	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
30 (金)			ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、ごま油 片栗粉、砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 飲むヨーグルト 豆腐、豚ひき肉 赤味噌	胡瓜、人参 玉葱、たけのこ 万能ねぎ、生姜 レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト 丸ボーロ	牛乳 ウエハース
31 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン 鶏肉とカレークリームパスタ ジャーマンポテト	パン、じゃが芋 スパゲッティ 小麦粉、砂糖 クッキー	牛乳 豆乳、鶏肉 ベーコン バター	ほうれん草 しめじ、パセリ 玉葱、ブロッコリー	カレー粉 しょう油 スープの素 塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	479	20	18.9	306	2.6	384	0.26	0.44	26	1.7
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	558	21.7	19.6	270	3.2	437	0.28	0.4	31	2

*平均栄養価は行事食を含む

おすすめレシピ紹介

チキンクリームスープ

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏肉	30g	スープの素	1g
じゃが芋	54g	水	90g
人参	20g	小麦粉	5g
玉葱	20g	バター	5g
パセリ	1g	鉄強化牛乳	40g
塩	0.2g		

【作り方】

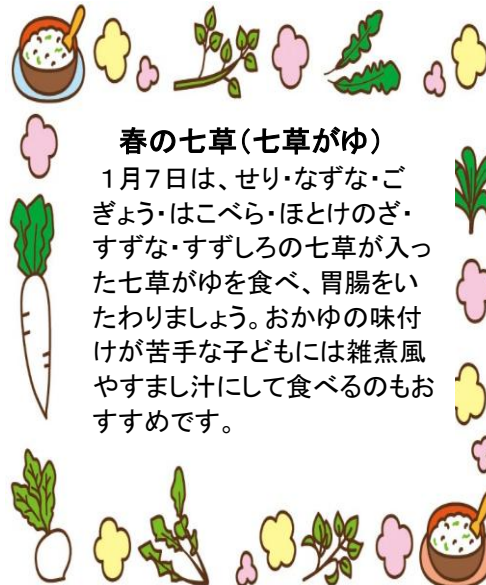
- ①鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②人参、玉葱、じゃが芋は角切りにする。
- ③鶏肉を炒め、人参、玉葱、じゃが芋を加えさらに炒める。
- ④③に水、スープの素を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤鍋にバターを溶かし小麦粉、牛乳でホワイトソースを作る。
- ⑥④にホワイトソース、塩を加え調味し、パセリを加える。

【一人分栄養価】

エネルギー: 195kcal

食塩相当量: 0.9g

カルシウム: 62mg



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。