



がつ こんだてひょう
1月の献立表



れいわ ねん
令和7年

かぜ こ えん
園の子ぞち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ち、にく 血や肉になる	からだ、しょう、ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
6	げつ 月	せきはん 赤飯 さば しおこうじや 鯖の塩麹焼き くろまめ 黒豆 たつく 田作り こはく 紅白なます そつに お雑煮	あずき さば 鯖 くろまめ 黒豆 ごまめ とりにく 鶏肉	キャベツ, みかん たいこん じんじん 大根, ゆず, 人参 たいこん じんじん みすな 大根, 人参, 水菜	もち米 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖, こま さんおんどう 三温糖 ながいも じょうしんこ 長芋, 上新粉	726	2.4
7	か 火	ななくさかゆ 七草粥 さけ 鮭のんにく醤油焼き ちくぜんに ミニ煎餅 みそ汁	さけ 鶏肉, 厚揚げ みそ あぶらあ 味噌, 油揚げ	ななくさ 七草 にんにく, もやし, 豆腐, りんご 人参, 人参, 人参 たまご じんじん 玉ねぎ, 人参, 水菜	この 米, こま さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖, ヤーコン	559	3.6
8	すい 水	ごはん ふたしよがや 豚の生姜焼き マロニーのあもの 和え物 みそ汁	ぶたにくみそ 豚肉, 味噌 みそ 味噌	たまご じんじん 玉ねぎ, 人参, ブロッコリー, 生姜 レタス, トマト こまつな じんじん 小松菜, コーン, 人参 ほうれん草, しめじ, 白菜, 人参	この おおむき 米, 大麦 あぶらさんおんどう 油, 三温糖 さんおんどう 三温糖, マロニー	629	2.4
9	もく 木	ごはん あつめ 厚揚げのおでん風 ながいも 長芋のうめ和え とんじる 豚汁	あつめ たまご 厚揚げ, 卵 あぶらあたいす 油揚げ, 大豆 ぶたにくみそ 豚肉, 味噌	しゆんきく たいこん 香菊, こんにやく, 大根 きゅうり じんじん 胡瓜, 人参, 梅干し たまご じんじん 玉ねぎ, 人参, エリンギ, 牛蒡 こまつな しよが 小松菜, 生姜	この おおむき 米, 大麦 さんおんどう 三温糖 ながいも さんおんどう 長芋, 三温糖	565	2.0
10	きん 金	ごはん にくじゃが わかめとセロリのすのもの 酢の物 みそ汁	きゅうにく 牛肉 みそ 味噌	じんじん 人参, さやいんげん, 玉ねぎ, 白滝 たいこん 大根セロリ, パプリカ, わかめ, 胡瓜 たいこん 大根, キャベツ, 干し椎茸, 葉ネギ, 南瓜	この おおむき 米, 大麦 さんおんどう 三温糖	580	2.9
11	ど 十						
12	にち 日						
13	げつ 月						
14	か 火	ホタテと冬野菜のカレー ひよこ豆とツナのサラダ ヨーグルト	ほたて ツナ, ひよこ豆 ヨーグルト	じんじん たまご 人参, 玉ねぎ, しめじ, 白菜 かぶ, ブロッコリー みすな じんじん きゅうり キャベツ, 水菜, パプリカ, 人参, コーン, 胡瓜	この おおむき 米, 大麦, さつまいも	611	3.3
15	すい 水	ごはん さわいらや 鱈の彩り焼き カリフラワーのごま和え みそ汁	さわいら 鱈 みそ あつめ 味噌, 厚揚げ	じんじん 人参, ヒーマン, もやし, かいわれ, オレンジ じんじん 人参, カリフラワー, 胡瓜, 胡瓜 こまつな たいこん じんじん 小松菜, 大根, 人参	この おおむき 米, 大麦 さんおんどう 三温糖 かたくりこ 片栗粉, 三温糖	586	2.0
16	もく 木	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 もやしとニラのジャコ和え たまご 卵スープ	とりにく 鶏肉 ちりめんじゃこ たまご 卵	しろ 白ネギ, にんにく, 生姜 レタス, キャベツ, りんご もやし, 胡瓜, にら, 人参 たまご じんじん 玉ねぎ, 人参, わかめ	この おおむき 米, 大麦 さんおんどう あぶらかたくりに 三温糖, こま油, 片栗粉 さんおんどう 三温糖, こま	550	2.6
17	きん 金	ごはん いわしめみそ 鱈の梅味噌かばやき たいこん 大根のほっこり煮 すまし汁	いわしめみそ 鱈, 梅味噌	もやし かいさい もやし, 白菜, シモン たいこん まめ 大根, えんどう豆 しいたけ は じんじん 椎茸, ヤーコン, 葉ネギ, 人参	この おおむき 米, 大麦 かたくりこ さんおんどう 片栗粉, 三温糖 さんおんどう 三温糖	572	3.3
18	ど 十						
19	にち 日						
20	げつ 月	ごはん にくどうふ 肉豆腐 まめ 豆のさっぱりおろし和え とつにゆうしる 豆乳みそ汁	きゅうにくとつふ 牛肉, 豆腐 たいす 大豆 とつにゆあぶらあみそ 豆乳, 油揚げ, 味噌	たまご じんじん 玉ねぎ, 人参, 白ネギ, エリンギ しらたき み は 白滝, 三つ葉 たいこん じんじん 大根, しめじ, 人参, えのき, 胡瓜, ゆず じんじん みすな 人参, キャベツ, 水菜	この おおむき 米, 大麦 さんおんどう 三温糖 さんおんどう 三温糖 さつまいも	578	2.5
21	か 火	ごはん たらてん たら天ぷら きりほしたいこん 切干大根とわかめの酢の物 かす汁	たら みそ 味噌	かいさい 白菜, もやし, みかん きりほしたいこん じんじん 切干大根, セロリ, 人参, わかめ, 胡瓜 たいこん じんじん 大根, 人参, 牛蒡, 葉ネギ, こんにやく	この おおむき 米, 大麦 あぶら 油, てんぷら粉 さんおんどう 三温糖	544	2.3

22	すい水	チャーハン ポテトサラダ やさい野菜たっぷりスープ	たまごぶた卵、豚ミンチ あぶらあ油揚げ	たまごにんじん玉ねぎ、人参 にんじんたまご、きゅうり人参、玉ねぎ、胡瓜 はくさい白菜、キャベツ、葉ネギ、人参 こまつなたまご小松菜、玉ねぎ	こめ おおむぎ米、大麦 じゃが芋	564	2.4
23	もく木	ごはん ふたにくいた豚肉のごまだれ炒め きくらげのあものしる和え物 とんじるとん汁	ふたにく豚肉 たまご卵 ふたにく豚肉	たまごにんじん玉ねぎ、人参、キャベツ、白ネギ れんこんにんじんきゅうり人参、きくらげ、胡瓜 だいこんたまごにんじんしょうがは、大根、玉ねぎ、人参、生姜、葉ネギ	こめ おおむぎ米、大麦 さんおんどつ三温糖、こまさんおんどつ、あぶら三温糖、こま油	588	2.0
24	きん金	ごはん カレーの煮付け あおな青菜のごま和え みそ汁	カレー ちりめんじゃこ みそ、あつあ味噌、厚揚げ	もやし、豆腐、オレンジ こまつな、さいにんじん小松菜、チンゲン菜、人参 にんじんしょうが、人参、しょうが、ほうれん草	こめ おおむぎ米、大麦 さんおんどつ三温糖 さんおんどつ三温糖、こま さつまいも	551	3.0
25	とん汁						
26	にち日						
27	げつ月	ごはん ピーチジャークのやさい野菜あんかけ れんこん、たいにこ運根と明太子のサラダ みそ汁	ピーチジャーク、チーズ たまごめんたいにこ卵、明太子 みそ味噌	にんじん人参、ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、 れんこんにんじんきゅうり運根、コーン、人参、胡瓜、パプリカ こまつな、しょうが、しいたけたまご小松菜、しめじ、干し椎茸、玉ねぎ	こめ おおむぎ米、大麦 さんおんどつ三温糖、こま油 さんおんどつ三温糖 じゃが芋	569	3.3
28	か火	ごはん 味噌だれチキン 豆腐の卵あんかけ すまし汁	とりにく、みそ鶏肉、味噌 豆腐、たまご豆腐、卵	にんにく、はくさい白菜、りんご えのき、しめじ、縮ざや れんこんにんじん、たいこんみすな運根、人参、大根、水菜	こめ おおむぎ米、大麦 さんおんどつ三温糖 さんおんどつ三温糖	630	2.4
29	すい水	ごはん フリの西京焼き つけもの、あ漬物の盛り合わせ 京風みそ汁	みそ味噌 フリ、味噌 しろみそ白味噌	おおは、もやし、大葉、みかん、ブロッコリー だいこん、きりほしだいこんにんじん大根、かぶ、切干大根、人参 はくさいにんじん、しょうが、白菜、人参、白ネギ	こめ おおむぎ米、大麦 さいとも里芋	573	2.1
30	もく木	ごはん あかつおからあ赤魚の唐揚げ ビーンズサラダ みそ汁	あかつお赤魚 えんどう、大豆、チーズ みそ味噌	しょうが生姜、にんにく、キャベツ、かいわれ、りんご キャベツ、レモン、きゅうり、にんじん人参 えのき、人参、ほうれん草、白菜	こめ おおむぎ米、大麦 かたくりこあぶら片栗粉、油 さんおんどつ三温糖、こま	661	2.2
31	きん金	ごはん 真沢山味噌ラーメン フライドポテト みかん	ふたにく、みそ豚肉、味噌	こまつな、にんじん小松菜、もやし、人参、しめじ、玉ねぎ、 にんにく、キャベツ、コーン、干し椎茸 あおさ みかん	ちゅうがめん中華麺 じゃが芋	561	2.9

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**本字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**本字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、かぶ、白菜、さつまいも、牛蒡です。

☆契約農家より直接仕入れた、新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	
1ヶ月平均値	588	25.2	18.5	73.7	2.6	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～1/29 (水) メニュー：京都の郷土料理～

京都の郷土料理には、「素材の味を生かしている」「食べる季節によって四季を感じられる」といった特徴があります。とくに京都の料理は薄味が基本であり、食材本来の味を生かすため、多くの料理で出汁を使うことが多いです。そだち園でも昆布や煮干し、鰹出汁だけではなく、野菜の芯などをいれて甘みのある出汁に仕上がるよう工夫しています。

