

令和7年 1月の献立表

《給食目標》食べもののほたらきをしましょう



松阪市こども局こども未来課 保育幼稚園係

日	曜日	3歳未満児 午前 おやつ	主食	献立名	午後おやつ	材 料 名		
						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
4	土		かやく うどん ビスケット	かやくうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
6	月		せんべい ごはん	とんてき風 大根なます・豆腐のみそ汁	ビスケット	米・さとう・油・ごま	ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳	にんにく・玉ねぎ・だいこん・にんじん・ねぎ
7	火		チーズ ごはん	さけの塩焼き なばなの和え物・いもこ汁	あられ	米・油・さとう・ごま油・ごま・さといも	さけ・ハム・牛乳	キャベツ・にんじん・こんにゃく・だいこん・ごぼう・ねぎ・なばな
8	水		せんべい ごはん	青菜ごはん マカロニグラタン・キャベツスープ	豆乳ココア プリン	米・マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉・さとう	とり肉・ベーコン・牛乳・チーズ・調整豆乳・生クリーム・ココア	青菜ふりかけ・玉ねぎ・しめじ・ローリエ・パセリ・キャベツ・にんじん・粉寒天
9	木		ビスケット みそ煮こみ 風うどん	みそ煮こみ風うどん キャベツとコーンのサラダ レモンゼリー	おしるこ	干しうどん・みりん・マヨネーズ・レモンゼリー・田舎あられ・片栗粉	ぶた肉・油揚げ・なると・みそ・赤みそ・牛乳・こしあん	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・はくさい・キャベツ・コーン
10	金		フルーツ ごはん	鶏のさっぱり焼き ひじきの炒り煮・わかめのすまし汁	あられ	米・さとう・みりん・油	とり肉・ひじき・さつま揚げ・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
11	土		せんべい きしめん	きしめん ヨーグルト	ビスケット	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
14	火		フルーツ ごはん	鶏肉とポテトのレモン和え なばなのマヨネーズ和え たまねぎスープ	あられ	米・片栗粉・油・じゃがいも・さとう・みりん・マヨネーズ	とり肉・ハム・わかめ・牛乳	レモン果汁・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・なばな
15	水		ビスケット ごはん	すき焼き風煮 おかか和え・型抜きレアチーズ	ヨーグルト ケーキ	米・さとう・油・ケーキミックス	牛肉・焼き豆腐・麩・ツナ・花かつお・型抜きレアチーズ・牛乳・ヨーグルト	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・えのきたけ・はくさい・ねぎ・キャベツ
16	木		あられ ハヤシ ライス	ハヤシライス フルーツゼリー和え	せんべい	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・さとう・カットゼリー	ぶた肉・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ケチャップ・みかん缶・パイン缶・もも缶
17	金		ウエハース ごはん	さわらとあらめの煮つけ 豚汁・みかん	あられ かりんとう	米・みりん・さとう・さといも・田舎あられ	さわら・あらめ・ぶた肉・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ
18	土		あられ とり南蛮 うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
20	月		ビスケット ごはん	肉じゃが ごま酢和え・バナナ	マカロニ あべかわ	米・じゃがいも・油・さとう・みりん・ごま油・ごま・マカロニ	ぶた肉・牛乳・きな粉	玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・きゅうり・キャベツ・バナナ
21	火		フルーツ ごはん	ぶりの照り焼き・えのきのすまし汁 みそドレッシングサラダ	あられ	米・みりん・さとう・油	ぶり・ハム・みそ・豆腐・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・玉ねぎ・ねぎ
22	水		せんべい ビビンバ丼	ビビンバ丼 わかめのスープ・ヨーグルト	麩のココア ラスク	米・さとう・みりん・ごま油・油・ごま・バター・グラニュー糖	ぶたひき肉・卵・赤みそ・わかめ・豆腐・ヨーグルト・牛乳・麩・ココア	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ほうれんそう・玉ねぎ・キャベツ
23	木		フルーツ ごはん	油淋鶏 しそ和え・麩入すまし汁	ビスケット	米・片栗粉・油・さとう・ごま油	とり肉・麩・牛乳	白ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ・はくさい・ねぎ
24	金		あられ ごはん	豚肉とキャベツのカレー炒め はるさめサラダ・エリンギスープ	せんべい	米・油・はるさめ・マヨネーズ	ぶた肉・ハム・豆腐・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にんにく・ケチャップ・きゅうり・エリンギ
25	土		きつね うどん ビスケット	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
27	月		ヨーグルト ごはん	鶏肉の照り焼き 和風大根サラダ・野菜スープ	豆乳もち	米・油・みりん・さとう・ごま油・ごま・片栗粉	とり肉・ハム・花かつお・豆腐・牛乳・調整豆乳・きな粉	だいこん・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・キャベツ
28	火		ビスケット ごはん	さけのレモンじょうゆ焼き 野菜のごまマヨネーズあえ さといものみそ汁	せんべい	米・さとう・みりん・マヨネーズ・ごま・さといも	さけ・ちくわ・豆腐・みそ・牛乳	レモン果汁・しょうが・白ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ
29	水		フルーツ チャーハン	チャーハン みだくさんスープ・いちごゼリー	かぼちゃ スコーン	米・ごま油・いちごゼリー・小麦粉・さとう・油	ぶたひき肉・卵・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・パセリ・かぼちゃ
30	木		あられ ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・豆腐のすまし汁	ビスケット ウエハース	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・塩こんぶ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ
31	金		せんべい ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マセドアンサラダ・もやしスープ	あられ	米・オレンジマーマレード・油・じゃがいも・マヨネーズ	とり肉・ハム・のむヨーグルト	オレンジジュース・きゅうり・にんじん・もやし・玉ねぎ・キャベツ

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。



※園での手作りおやつの日には、マークがついています。