

1 がつ の こ ん だ て ひ ょ う

令和7年度

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひ	1	2	3	4	5	6
こ ん だ て	【重点目標】 ～家庭で伝統料理や郷土料理が登場しやすい時期です。 古くから引き継がれてきた料理に込められた願いを知りましょう。～ 			きゅうえんぴ	きゅうえんぴ	きゅうえんぴ
あさの おやつ						
ひるの おやつ						
エネルギー	◆行事食 ★今月の重点目標 ◎誕生児リクエストメニュー					
ひ	7	8	9	10	11	12
こ ん だ て	きぼうはいく ・ごはん ・やきにくふう ・じゃがいもときゅうりの ごままよあえ ・みそしる	きぼうはいく ・ごはん ・さばのごまだれやき ・かぼちゃのあまに ・みそしる	りくえすとめにゅう ・ごはん ◎からあげ ・もやしのかゅうかふう ・さらだ ・ぶたにくとおむぎのすうぶ	もちつき ★しよいめし ・こうやどうふのふわふわに ◆ぶたじる ・ばなな(未満児のみ エネルギー調整ため)	りくえすとめにゅう ・ごはん ・さけのてりやき ・ぶろっこりいとひじきの さらだ ・みそしる	・ごはん ・とうふとおおなの ちゃんぶるう ・もやしのいろどりあえ ・わかめすうぶ
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・とかちすていっくばたあ	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・こんぶおにぎり	・ぎゅうにゅう ・とうもろこしむしばん	・ぎゅうにゅう ◆ななくさがゆ&みかん	・ぎゅうにゅう ・ぶろくべりいよおくとみりつ	・ぎゅうにゅう ◎こおんぐりつくつきい	14時で閉園の為なし
エネルギー	未496kcal 以589kcal	未495kcal 以583kcal	未496kcal 以605kcal	未508kcal 以588kcal	未495kcal 以605kcal	未243kcal 以323kcal
ひ	13	14	15	16	17	18
こ ん だ て	せいじんのひ 	・ごはん ・しろみさかなのおろしに ・きやべつのおえもの ・あつあげのとりみじる	・ごはん ・ぶたにくにとらの いためもの ・うずらまめのあまに ・みそしる	りくえすとめにゅう ◎かれえらいす ・さらすばさらだ ・すうぶ	・ごはん ★ござかなのあめだき ・だいすときりほしだいこんの にもの ・みそしる	・ごはん ・いもに ・はくさいとおおなの ごまあえ ・すましじる
あさの おやつ		・ぎゅうにゅう ・まっしゆかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけつと	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ		・ぎゅうにゅう ★ほらがいだんご	・ぎゅうにゅう ・ちやあはん	・ぎゅうにゅう ・だいこんめし	・ぎゅうにゅう ・れもんとおすと	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未503kcal 以593kcal	未510kcal 以590kcal	未509kcal 以599kcal	未495kcal 以585kcal	未225kcal 以297kcal
ひ	19	20	21	22	23	24
こ ん だ て	・ごはん ・まつかぜやき ・なっとうあえ ・みそしる	・ごはん ・さけのもみじやき ・ひじきまめ ・かきたまじる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・しらあえ ・みそしる	りくえすとめにゅう ・やさいたつぷりべんね ・ぶろっこりいとだいずの さらだ ・こおんぐりいむすうぶ	・ごはん ・ぶりのてりやき ・きざみこんぶのにもの ・のっぺいじる	・ごはん ・とりにくとやさいの いためもの ・びいまんのつなあえ ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・ひねりあげ	・ぎゅうにゅう ・ごまびすけつと	・ぎゅうにゅう ・どうぶつびすけつと	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ふゆやさいりぞつと	・ぎゅうにゅう ・ぶれえんくつきい	・ぎゅうにゅう ・ふらいどぼてと	・ぎゅうにゅう ★◎でつちようかん	・ぎゅうにゅう ・ゆかりごはん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未500kcal 以592kcal	未498kcal 以575kcal	未495kcal 以587kcal	未499kcal 以602kcal	未508kcal 以595kcal	未243kcal 以323kcal
ひ	26	27	28	29	30	31
こ ん だ て	・ごはん ・すばにっしゅおむれつ ・ぐりるちきんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・あじのたつたあげ ★がめに ・あかだし	・まあぼおどん ・きりほしだいこんといとこんの ちゅうかふうさらだ ・にらたますうぶ	・ごはん ・とりのれもんふうみ ・ほうれんそうと まっしゆるうむのさらだ ・すうぶ	・ごはん ・すきやきふうに ・はるさめのすのもの ★いしかりじる	・ひじきごはん ・だいこんのそぼろに ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・ふかしかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・ええすこいん	・ぎゅうにゅう ・くらつかあ	☆しはんのおやつ☆
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・おこわ	・ぎゅうにゅう ★いとこに	・ぎゅうにゅう ・うめごまおにぎり	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ★やさきさばにゅうめん	☆しはんのおやつ☆
エネルギー	未513kcal 以585kcal	未497kcal 以601kcal	未496kcal 以581kcal	未503kcal 以602kcal	未495kcal 以599kcal	未200kcal 以282kcal

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値: 3歳未満児510kcal、3歳以上児590kcal 2025年12月改正)

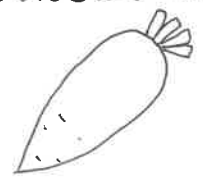
※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2026年01月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
05月	ごはん、焼肉風、じゃが芋ときゅうりのごまマヨ和え、みそ汁(卵、かぼちゃ、えのき)	・牛乳、／・動物ビスケット、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・キャベツ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・ごま油、／・メークイン、・きゅうり、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、・食塩、／・卵、・かぼちゃ、・えのきたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・塩こんぶ、	◎牛乳(未)、◎動物ビスケット(未)、牛乳、昆布おにぎり	589(496) 19.8(16.4) 17.9(16.1) 4.9(3.5)
06火	ごはん、鯖のゴマだれ焼き、かぼちゃの甘煮、みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・さば40g、・酒、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・ごま、／・かぼちゃ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・グリーンピース(冷凍)、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・コーン(冷凍)、・ホットケーキミックス、・牛乳、	◎牛乳(未)、◎ひねりあげ(未)、牛乳、とうもろこし蒸しパン	583(495) 24.3(19.5) 17.9(15.9) 4.7(3.3)
07水	ごはん、からあげ、もやしの中華風サラダ、豚肉と押し麦のスープ	・牛乳、／・エースコイン、／・米、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・もやし、・きゅうり、・にんじん、・切り干しだいこん、・ハム、・酢、・砂糖、・食塩、・ごま油、／・豚肉(もも)、・はるさめ、・にら、・しいたけ、・押麦、・中華だしの素、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・豚肉(ばら)、／・牛乳、／・米、・七草、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・みかん、	◎牛乳(未)、◎エースコイン、牛乳、七草粥、みかん	605(496) 24.7(20.0) 18.9(16.3) 2.7(1.6)
08木	しよいめし(滋賀の郷土料理)、高野豆腐のふわふわ煮、豚汁、バナナ	・牛乳、／・十勝スティックバター、／・米、・鶏もも肉、・油揚げ、・にんじん、・干しいたけ、・ごぼう、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・凍り豆腐、・しいたけ、・にんじん、・卵、・みつば、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・砂糖、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・こめみそ、・もち、／・バナナ、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、・砂糖、・ブルーベリージャム、／・リッツ	◎牛乳(未)、◎十勝スティックバター(未)、牛乳、ブルーベリーヨーグルト、リッツ	588(508) 23.2(18.9) 20.9(19.5) 2.4(2.1)
09金	ごはん、鮭の照り焼き(未満児2/3)、ブロッコリーとひじきのサラダ(ツナ)、みそ汁(メークイン、えのき、人参)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・さけ40g、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ツナ油漬缶、・ひじき、・食塩、／・メークイン、・えのきたけ、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・コーングリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・牛乳、	◎牛乳(未)、◎野菜かりんとう、牛乳、コーングリッツクッキー	605(495) 24.2(19.2) 23.0(19.2) 5.1(3.7)
10土	ごはん、豆腐と青菜のチャンプルー(卵なし)、もやしの彩りและ(ささ身&コーン)、ワカメスープ	・米、／・木綿豆腐、・豚肉(ばら)、・食塩、・酒、・片栗粉、・なたね油、・チンゲンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、／・もやし、・にら、・にんじん、・鶏ささ身、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・わかめ(乾)、・にんじん、・葉ねぎ、・中華だしの素、・食塩、・ごま油、・ごま、		323(243) 12.3(8.9) 10.6(7.5) 2.8(2.0)
13火	ごはん、白身魚のおろし煮(未2/3)、キャベツの和え物、厚揚げのとりみ汁	・牛乳、／・かぼちゃ、・粉チーズ、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・キャベツ、・にんじん、・きゅうり、・はるさめ、・ハム、・ごま、・酢、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・生揚げ、・豚ひき肉、・もやし、・にんじん、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、／・牛乳、／・小麦粉、・ホットケーキミックス、・水、・こしあん(生)、・小麦粉	◎牛乳(未)、◎マッシュルーム、牛乳、ほろがいの団子	593(503) 24.7(21.0) 17.7(15.0) 3.1(3.7)
14水	ごはん、豚肉とニラの炒め物、うずら豆の甘煮、みそ汁(絹ごし、油揚げ、わかめ)	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・ピーマン、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・にら、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・卵、・にんじん、・たまねぎ、・ピーマン、・食塩、・中華あじ、・なたね油	◎牛乳(未)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、チャーハン(おやつ)	590(510) 23.2(19.0) 17.8(15.2) 4.8(3.4)
15木	カレーライス、サラスパサラダ、スープ(もやし、しめじ、ブロッコリー)	・牛乳、／・シガービス、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・牛乳、／・サラスパ、・卵、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・もやし、・しめじ、・ブロッコリー(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・米、・だいこん、・いんげん(冷凍)、・鶏もも肉、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、	◎牛乳(未)、◎シガービスケット、牛乳、★大根めし、いんげん(おやつ)	599(509) 22.5(18.4) 19.5(17.2) 4.8(3.7)
16金	ごはん、★小魚のあめ炊き(わかさぎ)、大豆と切り干し大根の煮物、みそ汁(厚揚げ、人参、小松菜)	・牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・わかさぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、／・ゆで大豆、・切り干しだいこん、・にんじん、・油揚げ、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・生揚げ、・にんじん、・こまつな、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・食パン(6)、・レモン果汁、・卵、・マーガリン、・砂糖、	◎牛乳(未)、◎ひとくちあげせん(未)、牛乳、★レモントースト(6枚切)	585(495) 21.7(17.5) 17.8(16.1) 4.9(3.4)
17土	ごはん、芋煮、白菜と青菜のごま和え、すまし汁(ふ、もやし、油揚げ)	・米、／・さといも(冷凍)、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・食塩、／・はくさい、・こまつな、・鶏ささ身、・ごま、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・焼ふ、・もやし、・油揚げ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		297(225) 10.8(7.9) 6.6(4.6) 2.3(1.6)
19月	ごはん、★松風焼き、★納豆あえ、みそ汁(揚げ、大根、人参)	・牛乳、／・レーズンボール、／・米、／・鶏ひき肉、・絹ごし豆腐、・葉ねぎ、・たまねぎ、・パン粉、・牛乳、・卵、・砂糖、・こめみそ、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・油揚げ、・だいこん、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・牛乳、・粉チーズ、・ペーコン、・かぶ、・はくさい、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・コンソメ、	◎牛乳(未)、◎レーズンボール(未)、牛乳、★冬野菜リゾット	592(500) 25.7(21.1) 20.4(17.0) 3.7(2.6)
20火	ごはん、鮭のもみじ焼き、ひじき豆、かき玉汁	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・さけ40g、・にんじん、・マヨネーズ、・こめみそ、／・ひじき、・ゆで大豆、・油揚げ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・卵、・たまねぎ、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎牛乳(未)、◎野菜かりんとう、牛乳、プレーンクッキー	575(498) 25.2(20.2) 20.3(18.5) 3.6(2.7)
21水	ごはん、豚の生姜焼き、白和え(油揚げ)、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、えのき)	・牛乳、／・ひねりあげ、／・米、／・豚肉(もも)、・豚肉(ばら)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・しょうが、／・絹ごし豆腐、・赤こんにゃく、・にんじん、・いんげん、・油揚げ、・干しいたけ、・ごま、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・さつま芋、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・メークイン、・なたね油、・食塩、・片栗粉、・あおりの、	◎牛乳(未)、◎ひねりあげ(未)、牛乳、★フライドポテト	587(495) 21.1(17.2) 25.6(21.2) 7.7(5.3)

献立表

[illegible]