

令和7年1月 献立表



吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
4	土	お茶 お菓子	ごはん ツナじゃが みそ汁	お茶 くだもの お菓子	◆お茶、お菓子 ◆精白米/ツナフレーク、じゃがいも、たまねぎ、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、油/おつゆふ、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆お茶/くだもの/お菓子
6	月	お茶 ルヴァンクラシカル	ごはん ハヤシライス はりはり漬	牛乳 みかん ソフトサラダ	◆お茶、ルヴァンクラシカル ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳/みかん/ソフトサラダ
7	火	牛乳 ハイハイ	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごまあえ みそ汁	牛乳 フレーククッキー	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ/里芋、人参、みりん、濃口しょうゆ、きゅうり、白いりごま、三温糖、薄口しょうゆ/キャベツ、うす揚、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、白ざとう、卵、レーズン、コーンフレーク
8	水	牛乳 お子様せんべい	コッペパン かぼちゃの豆乳スープ 三色あえ	牛乳 じゃこおにぎり	◆牛乳、お子様せんべい ◆コッペパン /鶏肉、南瓜、たまねぎ、人参、サラダマカロニ、油、コーン缶(粒クリーム)、豆乳、コンソメ、塩・こしょう/太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう ◆牛乳/精白米、油、ちりめんじゃこ、粉かつお、濃口しょうゆ
9	木	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん さわらの西京焼 紅白なます 清汁	牛乳 黒蒸しパン	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ/大根、金時人参、酢、三温糖、塩/おつゆふ、水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、黒ざとう、ぬるま湯、油
10	金	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス れんこんボール 煮びたし わかめスープ	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、ベビーせんべい ◆ソフトフランス/豆腐(木綿)、豚ミンチ、れんこん、たまねぎ、卵、土生姜、パン粉、片栗粉、濃口しょうゆ、塩・こしょう、油/白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
11	土	牛乳 お菓子	わかめラーメン さつまいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、わかめ、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ/さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳/くだもの/お菓子
14	火	牛乳 ハイハイ	食パン 鶏のさっぱり煮 お浸し 野菜スープ	牛乳 ぜんざい ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイ ◆食パン/鶏肉手羽元、土生姜、三温糖、酢、濃口しょうゆ、水/青梗菜、人参、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小豆、白ざとう、塩、白玉ふ/ぱりんこ減塩
15	水	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 ラスク	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/食パン、バター、白ざとう
16	木	牛乳 ハイハイ (野菜) 	ココアパン 鮭の香味焼 きゅうりとコーンのお浸し コンソメスープ	牛乳 チーズケーキ	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆ココアパン/生さけ、塩・こしょう、ウスターソース、マヨドレ、パン粉、パセリ/きゅうり、コーン缶(粒)、濃口しょうゆ/じゃがいも、たまねぎ、人参、コンソメ、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、カッテージチーズ、白ざとう、卵、バター、油、レモン
17	金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 肉だんごのスープ おかか	牛乳 りんご ぶくぶくプレートスクット いりこ (3~5歳クラス)	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、白菜、人参、生しいたけ、はるさめ、けずり節、薄口しょうゆ/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぶくぶくプレートスクット/いりこ
18	土	牛乳 お菓子	かやくうどん 煮豆	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/金時豆、三温糖、塩 ◆牛乳/くだもの/お菓子

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



令和7年1月 献立表



吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日 曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
20 月	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん ハヤシライス はりはり漬	牛乳 みかん ソフトサラダ	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳/みかん/ソフトサラダ
21 火	牛乳 ハイハイ	ごはん 鯖の生姜煮 里芋のごまあえ みそ汁	牛乳 フレーククッキー	◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ/里芋、人参、みりん、濃口しょうゆ、きゅうり、白いりごま、三温糖、薄口しょうゆ/キャベツ、うす揚、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、バター、白ごとう、卵、レーズン、コーンフレーク
22 水	牛乳 お子様せんべい	コッペパン かぼちゃの豆乳スープ 三色あえ	牛乳 じゃこおにぎり	◆牛乳、お子様せんべい ◆コッペパン /鶏肉、南瓜、たまねぎ、人参、サラダマカロニ、油、コーン缶(粒クリーム)、豆乳、コンタマリ、塩・こしょう/太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ごとう ◆牛乳/精白米、油、ちりめんじゃこ、粉かつお、濃口しょうゆ
23 木	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん さわらの西京焼 紅白なます 清汁	牛乳 黒蒸しパン	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ/大根、金時人参、酢、三温糖、塩/おつゆふ、水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、黒ごとう、ぬるま湯、油
24 金	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス れんこんボール 煮びたし わかめスープ	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、ベビーせんべい ◆ソフトフランス/豆腐(木綿)、豚ミンチ、れんこん、たまねぎ、卵、土生姜、パン粉、片栗粉、濃口しょうゆ、塩・こしょう、油/白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
25 土	牛乳 お菓子	わかめラーメン さつまいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、わかめ、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ/さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳/くだもの/お菓子
27 月	牛乳 ハイハイ	食パン 鶏のさっぱり煮 お浸し 野菜スープ	牛乳 ぜんざい ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイ ◆食パン/鶏肉手羽元、土生姜、三温糖、酢、濃口しょうゆ、水/青梗菜、人参、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小豆、白ごとう、塩、白玉ふ/ぱりんこ 減塩
28 火	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 ラスク	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/食パン、バター、白ごとう
29 水	牛乳 ハイハイ (野菜)	ロールパン 鮭のチーズ焼 お浸し レタスのスープ	牛乳 大学いも	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆ロールパン /生さけ、濃口しょうゆ、みりん、チーズ(ピザ用)/きゅうり、濃口しょうゆ/レタス、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも、油、白ごとう、水
30 木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 肉だんごのスープ おかか	牛乳 りんご ぶくぶくプレートカット いりこ(3~5歳クラス)	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/鶏ミンチ、たまねぎ、片栗粉、白菜、人参、生しいたけ、はるさめ、けずり節、薄口しょうゆ/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ぶくぶくプレートカット/いりこ
31 金	牛乳 マンナ 	ごはん めざし(3~5歳クラス) さつまい ひじきと大豆の煮もの	牛乳 みかん ぼんち揚	◆牛乳、マンナ ◆精白米/めざし/豚肉、さつまいも、大根、人参、こんにゃく、青ねぎ、みそ、けずり節/ひじき、大豆、人参、れんこん、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/みかん/ぼんち揚

今年の節分は2/2(日)のため、園では
1/31(金)が節分メニューになります

【園での一人当たりの栄養量(土曜を除く)】

	1月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
		kcal	g	g	mg
3歳以上児	目標量	561	18.2~28.0	12.5~18.7	260
	平均栄養量	566	20.4	18.0	281
3歳未満児	目標量	471	15.3~23.5	10.5~15.7	220
	平均栄養量	478	16.6	15.3	248