



# 1月 給食予定献立表(宇治幼稚園)



2025年



日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
9	木	白身魚フライ 花野菜のごまよごし ごはん 切干大根と若布のみそ汁 食べる小魚 	白身魚フライ/わかめ みそ/食べる小魚	油/すりごま・三温糖/米 発芽玄米	ブロッコリー・カリフラワー・人参 切干大根	醤油・だし
10	金	お野菜たっぷり塩焼きそば ふかし芋 みかん 	油揚げ	味なし焼きそば・油 さつま芋	もやし・キャベツ・玉葱・人参 ピーマン・木耳・みかん	塩
14	火	ホッケの西京焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 麩と玉葱のすまし汁 パイナップル 	ホッケ・みそ/油揚げ	三温糖/油/米・発芽玄米 麩	切干大根・人参・インゲン/玉葱 パイナップル	みりん・醤油・だし
15	水	おにぎり(おかか) 	花かつお・焼きのり	米・発芽玄米		醤油
16	木	衣笠井 青菜と白菜のお浸し 里芋と若布のみそ汁 リンゴ 	油揚げ/わかめ・みそ	米・発芽玄米・三温糖・油 片栗粉/里芋	コーン・玉葱・椎茸・ミニネギ 青菜・白菜・人参/りんご	みりん・醤油・だし
17	金	パンプキンシチュー ツナサラダ ごはん オレンジ 	大豆ミート・みそ・豆乳 ツナ缶	油・片栗粉/米・発芽玄米	南瓜・玉葱・人参・インゲン レタス・キャベツ・胡瓜/オレンジ	塩・こしょう 手作りドレッシング
20	月	お魚ハンバーグ スチームブロッコリー ベイクドポテト ごはん お野菜たっぷりスープ リンゴケーキ 	お魚バーグ	油/じゃが芋/米・発芽玄米 ケーキミックス	ブロッコリー/南瓜・玉葱・人参 インゲン・コーン/りんご	塩・こしょう・だし
21	火	お野菜たっぷり醤油ラーメン 春巻き ひじき豆 みかん 	豆プラス/春巻き/ひじき 大豆	ラーメン・油・ごま油 三温糖	青菜・もやし・人参・木耳 みかん	醤油・みりん・塩・こしょう だし
22	水	おにぎり(サケ) 	鮭フレーク・焼きのり	米・発芽玄米		
23	木	赤魚の煮付け 三色野菜のごまあえ ごはん 具沢山のみそ汁 パイナップル 	赤魚/油揚げ・みそ	三温糖・すりごま/米 発芽玄米	しょうが/青菜・キャベツ・人参 大根・ごぼう・糸蒟蒻・ねぎ パイナップル	醤油・みりん・だし
24	金	そぼろ丼 じゃが芋の煮っころがし 春雨サラダ オレンジ 	豆プラス/ツナ缶	米・発芽玄米・油・三温糖 じゃが芋/春雨	しょうが・ほうれん草・人参 胡瓜・コーン・木耳/オレンジ	みりん・醤油・だし・マヨドレ
27	月	カレーライス コーンコロッケ キャベツと胡瓜のサラダ リンゴ 	大豆・みそ/コーンコロッケ	米・発芽玄米・油・じゃが芋 片栗粉	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 りんご	純カレー・ケチャップ ソース・こしょう・塩 8大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング
28	火	ぶりのコロコロ竜田揚げ 白菜と人参のごまあえ ごはん 豚汁風 みかん 	ぶり/油揚げ・みそ	片栗粉・油/すりごま 三温糖/米・発芽玄米 里芋・ごま油	しょうが/白菜・人参・ごぼう ねぎ/みかん	醤油・みりん・だし
29	水	おにぎり(ごま昆布) 	焼きのり	米・発芽玄米	ごま昆布	
30	木	南瓜コロッケ マカロニサラダ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 オレンジ 	南瓜コロッケ/わかめ みそ	油/マカロニ/米・発芽玄米	胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ コーン/切干大根・オレンジ	マヨドレ・だし
31	金	ミートソーススパゲティ ツナとキャベツのマリネ風 パナナ 	豆プラス/ツナ缶	スパゲティ・油・三温糖 片栗粉	玉葱・人参・グリーンピース にんにく・トマト水煮/キャベツ パナナ	ケチャップ・ソース・塩 こしょう 8大アレルゲン不使用 フレッシュドレッシング

材料等の都合により献立を変更することがございます。