



# 2025年1月 献立表

社会福祉法人 都島友の会  
こども発達センター

日曜日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源
6月	ご飯 鮭の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	牛乳	米 花麩	鮭 豚肉 牛乳	切り干し大根 人参 えのき草 ほうれん草
7火	カツ丼 紅白なます みそ汁	牛乳	米 パン粉 小麦粉 ごま	豚肉 卵 牛乳	玉葱 青ねぎ 大根 人参 キャベツ かいわれ大根
8水	冬野菜カレーライス 白菜の柚子ドレッシング和え バナナ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 大豆 牛乳	玉葱 人参 大根 れんこん 白菜 えのき草 ゆず バナナ
9木	ご飯 栗入りきんとん 海老のれんこんのかき揚げ 七草入りお雑煮風みそ汁 みかん	牛乳	米 小麦粉 栗 さつま芋 里芋	えび 牛乳 じゃこ	人参 大根 みかん 玉葱 れんこん コーン みつば 餅 灰ナゴキヨク 灰ナラ 赤ケルサ 灰ナ 灰ナ 灰ナ
10金	鯛めし みそ汁 お煮しめ 胡瓜としらすの酢の物 バナナ	牛乳	米 里芋 こんにゃく	鯛 しらす 牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ	みつば 大根 人参 たけのこ 干し椎茸 絹さや 胡瓜 小松菜 バナナ
11土	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶	米	鶏肉	人参 玉葱 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸
13月	成人の日				
14火	ご飯 みそ汁 鯖のカレームニエル スパゲティーサラダ	牛乳	米 米粉 スパゲティ	鯖 牛乳	パセリ 人参 胡瓜 キャベツ コーン 玉葱 小松菜
15水	親子通園日				
16木	あんかけ野菜うどん かぼちゃの天ぷら 小松菜のごま酢和え	牛乳	うどん玉 ごま	竹輪 鶏肉 ひじき 牛乳	玉葱 人参 えのき草 白菜 小松菜 南瓜
17金	ご飯 ニラと春雨のスープ キャベツ入りマーボ豆腐 ごぼうサラダ	牛乳	米 ごま 春雨	豆腐 豚肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 青ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン ニラ えのき草
18土	休園日				
20月	ご飯 タンドリー風チキン スティック野菜 和風スープ	牛乳	米	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	パセリ 胡瓜 大根 人参 小松菜 えのき草
21火	ご飯 鯖の蒲焼き 中華風おからの炒り煮 みそ汁 バナナ	牛乳	米 こんにゃく	鯖 牛乳 おから 豚肉	人参 小松菜 白菜 しめじ茸 バナナ
22水	ご飯 コロケ コロコロ大豆サラダ もやしスープ りんご	牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 パン粉	豚肉 大豆 牛肉 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし 豆苗 りんご
23木	パン トマトサラダ えびとポテトのグラタン ウイナー かぶのスープ	牛乳	パン 米 パン粉 マカロニ バター 小麦粉 じゃが芋	エビ 牛乳 ウイナー チーズ わかめ	ほうれん草 玉葱 トマト 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉
24金	ご飯 みそ汁 野菜オムレツ 中華風和え物 みかん	牛乳	米 春雨	豚肉 わかめ 卵 豆腐 竹輪 牛乳	玉葱 しめじ茸 ブロッコリー ピーマン 胡瓜 人参 青ねぎ みかん
25土	豚キャベツ丼ぶり ブロッコリーサラダ すまし汁	お茶	米	豚肉	キャベツ しめじ茸 ブロッコリー コーン 大根 人参
27月	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き おかか和え バナナ	牛乳	米	鶏肉 豆腐 牛乳 ちくわ かつお節	白菜 小松菜 玉葱 青ねぎ バナナ
28火	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮	牛乳	米	鯖 牛乳 ひじき 大豆 豚肉	大根 人参 小松菜
29水	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草のツナ和え	牛乳	米	牛肉 豚肉 鶏肉 牛乳 大豆	玉葱 ごぼう ほうれん草 キャベツ 人参 南瓜 白ねぎ
30木	ご飯 とんかつ ポテトサラダ オレンジ	牛乳	じゃが芋 米	豚肉	人参 胡瓜 キャベツ オレンジ
31金	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 コママヨネーズ和え	牛乳	米 ごま	豚肉 ひじき 厚揚げ わかめ 牛乳	キャベツ 小松菜 青ねぎ にんにく ピーマン たけのこ 玉葱

2025年1月の献立は、縁起を担ぎ  
『たくましく育ち、めでたく、よろこび、ママに暮らせるように』と願い、  
『ごぼう』・『鯛』・『こんぶ』・『えび』・『れんこん』などの料理をとりいれています。  
新年から縁起の良い食材を少しでも食べ、2025年も大きく成長し良い年にしましょう！！

※給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成