



2025年1月 浜寺太陽幼稚園メニュー(1号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
9	木	そぼろ味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油	鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ほん酢
10	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・玉ねぎ フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ トマトケチャップ・コンソメ
14	火	照焼ハンバーグ 納豆和え ごはん ほうれん草と大根の味噌汁 オレンジゼリー	油・砂糖・でん粉 米(国産) オレンジゼリー	ハンバーグ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・にんにく・塩昆布 ほうれん草・大根	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
15	水	サクサクコロッケ ウインナーサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ(りんご)	コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー	人参・キャベツ・ドライパセリ わかめ・玉ねぎ りんご	塩 だし・醤油・本みりん・塩
16	木	ショートパスタのポロネーゼ さっぱりサラダ フルーツポンチ	マカロニ・オリーブ油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト 大根・赤ピーマン・きゅうり・レモン果汁 パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油
17	金	サバの旨煮 白菜のおかか和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖 砂糖 米(国産) 花麩	さば かつお節 豆腐	しょうが 白菜・人参 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・本みりん・醤油・塩
20	月	具だくさん汁にゅうめん 焼かぼちゃ しらすと大根のサラダ 菜飯ごはん フルーツ(バナナ)	そうめん・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・油揚げ しらす	わかめ・人参 かぼちゃ ほうれん草・大根・レモン果汁 菜めしの素 バナナ	だし・白だし 塩 酢・塩・醤油
21	火	カレイの照焼 ひじき煮 ごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	黄金がれい 油揚げ 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき 人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし
★ 22	水	マーマレードチキン ツナとレンコンのサラダ ごはん わかめとコーンのスープ フルーツポンチ	砂糖・でん粉・油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが れんこん・人参・ブロッコリー わかめ・コーン 寒天・パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	醤油・白ワイン 醤油 コンソメ
23	木	のっぺいうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにやく・でん粉 小麦粉・油	牛肉 ちくわ	しょうが 大根・人参・干しいたけ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩
24	金	パンプキンシチュー 野菜コロッケ マロニーサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	油 野菜コロッケ・油 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ コーン・むき枝豆 りんご	クリームシチューミックス 塩
27	月	チキン南蛮 切干大根サラダ ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 切干大根・さやいんげん・人参 小松菜 オレンジ	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・酢・本みりん だし
28	火	中華丼 蒸しシューマイ キャベツとわかめの中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・油・でん粉	豚肉 しゅうまい	白菜・太もやし・玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ バナナ	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ
29	水	ガーリックチキン ミックスサラダ ごはん 大根とほうれん草の味噌汁 スイートポテト	砂糖・オリーブ油 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋・マーガリン・砂糖・油	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく キャベツ・人参・さやいんげん 大根・ほうれん草	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし
30	木	カレーうどん ポテトフライ フルーツ(バナナ)	うどん・でん粉 ポテトフライ・油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・青ねぎ バナナ	だし・白だし・カレールウ 塩
31	金	アジの甘辛焼 ほうれん草とキャベツの梅風味和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	あじ	しょうが ほうれん草・キャベツ・練り梅 しめじ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	373kcal	13.5g	9.6g	51mg

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2025年1月 浜寺太陽幼稚園メニュー(2号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での動き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
6	月	ウインナーピラフ メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ ぶどうゼリー	米(国産)・油 油 緑豆春雨・マヨネースタイプ(卵不使用) ぶどうゼリー	ウインナー メンチカツ	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・赤ピーマン わかめ・コーン	コンソメ・塩 塩 鶏がらスープ	
7	火	鶏肉の照焼 サイコロ高野の煮物 ごはん 大根と白菜のスープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐	人参・グリーンピース 大根・白菜 オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ	
8	水	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	あじフライ	れんこん・コーン・人参 赤みそ・白みそ 玉ねぎ・小松菜 りんご	中濃ソース 醤油 だし	
9	木	そばろ味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油	鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ほん酢	
10	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・玉ねぎ フルーツカクテル(缶詰)	カレールウ トマトケチャップ・コンソメ	
14	火	照焼ハンバーグ 納豆和え ごはん ほうれん草と大根の味噌汁 オレンジゼリー	油・砂糖・でん粉 米(国産) オレンジゼリー	ハンバーグ 納豆	オクラ・にんにく・塩昆布 ほうれん草・大根	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	
15	水	サクサクコロッケ ウインナーサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ(りんご)	コロッケ・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー	人参・キャベツ・ドライパセリ わかめ・玉ねぎ りんご	塩 だし・醤油・本みりん・塩	
16	木	ショートパスタのボロネーゼ さっぱりサラダ フルーツポンチ	マカロニ・オリーブ油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト 大根・赤ピーマン・きゅうり・レモン果汁 パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油	
17	金	サバの旨煮 白菜のおかか和え ごはん 花魁のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖 砂糖 米(国産) 花魁	さば かつお節 豆腐	しょうが 白菜・人参 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・本みりん・醤油・塩	
20	月	具だくさん汁にゆめん 焼かぼちゃ しらすと大根のサラダ 菜飯ごはん フルーツ(バナナ)	そうめん・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・油揚げ しらす	わかめ・人参 かぼちゃ ほうれん草・大根・レモン果汁 菜めしの素 バナナ	だし・白だし 塩 酢・塩・醤油	
21	火	カレイの照焼 ひじき煮 ごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	黄金がれい 油揚げ 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき 人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし	
22	★水	マーマレードチキン ツナとレンコンのサラダ ごはん わかめとコーンのスープ フルーツポンチ	砂糖・でん粉・油・マーマレード マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが れんこん・人参・ブロッコリー わかめ・コーン 寒天・パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	醤油・白ワイン 醤油 コンソメ	
23	木	のっぺうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにやく・でん粉 小麦粉・油	牛肉 ちくわ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩	
24	金	パンプキンシチュー 野菜コロッケ マロニーサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	油 野菜コロッケ・油 マロニー・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ コーン・むぎ枝豆 りんご	クリームシチューミックス 塩	
27	月	チキン南蛮 切干大根サラダ ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	でん粉・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ちくわ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 切干大根・さやいんげん・人参 小松菜 オレンジ	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・酢・本みりん だし	
28	火	中華丼 蒸しシューマイ キャベツとわかめの中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・油・でん粉	豚肉 しゅうまい	白菜・太もやし・玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ バナナ	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ	
29	水	ガーリックチキン ミックスサラダ ごはん 大根とほうれん草の味噌汁 スイートポテト	砂糖・オリーブ油 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋・マーガリン・砂糖・油	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく キャベツ・人参・さやいんげん 大根・ほうれん草	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	
30	木	カレーうどん ポテトフライ フルーツ(バナナ)	うどん・でん粉 ポテトフライ・油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・青ねぎ バナナ	だし・白だし・カレールウ 塩	
31	金	アジの甘辛焼 ほうれん草とキャベツの梅風味和え ごはん 花魁のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花魁	あじ	しょうが ほうれん草・キャベツ・練り梅 しめじ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	373kcal	13.5g	9.3g	49mg

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2025年1月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
6	月	ウインナーピラフ メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ ぶどうゼリー	米(国産)・油 油 緑豆春雨・マヨネースタイプ(卵不使用) ぶどうゼリー	ウインナー メンチカツ	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・赤ピーマン わかめ・コーン	コンソメ・塩 塩 鶏がらスープ	
7	火	鶏肉の照焼 サイコロ高野の煮物 ごはん 大根と白菜のスープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産)	鶏肉 凍り豆腐	人参・グリーンピース 大根・白菜 オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ	
8	水	アジフライ 和風れんこんサラダ ごはん 玉ねぎと小松菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	あじフライ	れんこん・コーン・人参 玉ねぎ・小松菜 りんご	中濃ソース 醤油 だし	
9	木	そぼろ味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・ごま油 油	鶏ひき肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩 ほん酢	
10	金	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・玉ねぎ フルーツカクテル(缶詰)	カレールー トマトケチャップ・コンソメ	
14	火	照焼ハンバーグ 納豆和え ごはん ほうれん草と大根の味噌汁 オレンジゼリー	油・砂糖・でん粉 米(国産) オレンジゼリー	ハンバーグ 納豆	オクラ・にんにく・塩昆布 ほうれん草・大根	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	
15	水	サクサクコロッケ ウインナーサラダ ごはん 玉ねぎとわかめのすまし汁 フルーツ(りんご)	コロッケ・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	ウインナー	人参・キャベツ・ドライパセリ わかめ・玉ねぎ りんご	塩 だし・醤油・本みりん・塩	
16	木	ショートパスタのポロネーゼ さっぱりサラダ フルーツポンチ	マカロニ・オリーブ油・でん粉・砂糖 砂糖・オリーブ油 ピーチゼリーの素・砂糖	鶏ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト 大根・赤ピーマン・きゅうり・レモン果汁 パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油	
17	金	サバの旨煮 白菜のおかか和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖 砂糖 米(国産) 花麩	さば かつお節 豆腐	しょうが 白菜・人参 オレンジ	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・本みりん・醤油・塩	
20	月	具だくさん汁にゅうめん 焼かぼちゃ しらすと大根のサラダ 菜飯ごはん フルーツ(バナナ)	そうめん・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・油揚げ しらす	わかめ・人参 かぼちゃ ほうれん草・大根・レモン果汁 菜めしの素 バナナ	だし・白だし 塩 酢・塩・醤油	
21	火	カレイの照焼 ひじき煮 ごはん 豚汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	黄金がれい 油揚げ 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき 人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん だし	
22	水	★ マーマレードチキン ツナとレンコンのサラダ ごはん わかめとコーンのスープ フルーツポンチ	砂糖・でん粉・油・マーマレード マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが れんこん・人参・ブロッコリー わかめ・コーン 寒天・パイン(缶詰)・黄桃(缶詰)	醤油・白ワイン 醤油 コンソメ	
23	木	のっぺいうどん ちくわの磯辺揚 フルーツ(バナナ)	うどん・つきこんにやく・でん粉 小麦粉・油	牛肉 ちくわ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ あおさのり バナナ	だし・白だし 塩	
24	金	パンブキンシチュー 野菜コロッケ マロニーサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	油 野菜コロッケ・油 マロニー・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・しめじ・人参・玉ねぎ コーン・むき枝豆 りんご	クリームシチューミックス 塩	
27	月	チキン南蛮 切干大根サラダ ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	でん粉・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 切干大根・さやいんげん・人参 小松菜 オレンジ	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・酢・本みりん だし	
28	火	中華丼 蒸しシューマイ キャベツとわかめの中華スープ フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・油・でん粉	豚肉 しゅうまい	白菜・太もやし・玉ねぎ・人参 キャベツ・わかめ バナナ	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ	
29	水	ガーリックチキン ミックスサラダ ごはん 大根とほうれん草の味噌汁 スイートポテト	砂糖・オリーブ油 砂糖・ごま油 米(国産) さつま芋・マーガリン・砂糖・油	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく キャベツ・人参・さやいんげん 大根・ほうれん草	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	
30	木	カレーうどん ポテトフライ フルーツ(バナナ)	うどん・でん粉 ポテトフライ・油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・青ねぎ バナナ	だし・白だし・カレールー 塩	
31	金	アジの甘辛焼 ほうれん草とキャベツの梅風味和え ごはん 花麩のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	砂糖・油 砂糖 米(国産) 花麩	あじ	しょうが ほうれん草・キャベツ・練り梅 しめじ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※午前おやつは終日既製品のお菓子とお茶の提供です。

月＝マンナビスケット 火＝ソフトせんべい
水＝マンナウエハース 木＝やわらかおかき(のり塩)
金＝星たべよ 全種類 卵を含まないお菓子です

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	373kcal	13.5g	9.3g	49mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



2025年1月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立	材料
6	月	そばろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん 牛乳
7	火	野菜パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 野菜&果物ジュース・油 牛乳
8	水	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
9	木	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
10	金	ウインナー蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・コンソメ 豆乳・油・ウインナー 牛乳
14	火	きな粉マフィン 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆乳 牛乳
15	水	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 牛乳
16	木	黒糖シュガートースト 牛乳	食パン・マーガリン 黒砂糖・砂糖 牛乳
17	金	アップルフルーツゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 黄桃(缶詰) 牛乳
20	月	ツナ味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 牛乳
21	火	アップルポテト 牛乳	さつまいも・豆乳 りんごジャム・砂糖 牛乳
22	水	お麩のシュガーラスク 牛乳	おつゆ麩・マーガリン グラニュー糖 牛乳
23	木	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 牛乳
24	金	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ミックスチーズ 牛乳
27	月	焼き芋みたらしあん 牛乳	さつまいも・砂糖 醤油・でん粉 牛乳
28	火	ぶどうフルーツゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 みかん(缶詰) 牛乳
29	水	かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ 牛乳
30	木	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
31	金	黒糖パンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・黒砂糖・砂糖 豆腐・豆乳・油 牛乳
栄養価平均値			エネルギー171Kcal たんぱく質4.7g 脂質5.1g カルシウム92mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。