














2025年度 1月		給食献立一覧表		こども園		           		足助給食センター 保育課			
日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
			魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類						
6	火	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	535 18.9					
		ポタージュスープ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・ベシヤメルソースの素・生クリーム						
		キャロットサラダ		にんじん・キャベツ・スイートコーン きゅうり	フレンチドレッシング						
		かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・コーングリッツ・砂糖・大豆油 なたね油・米ぬか油						
7	水	七草ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳	七草・だいこん・だいこんの葉	ごはん・ごま	544 22.4					
		豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油						
		根菜のみそ煮	とり肉・豆みそ・けずりぶし	にんじん・れんこん・こんにゃく・ごぼう	じゃがいも・砂糖						
		乾燥小魚	いわし		砂糖・水あめ						
8	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	536 21.3					
		タコライス	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく	米ぬか油						
		タコライスの野菜（チーズ入り）	チーズ	キャベツ・きゅうり							
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ	じゃがいも						
9	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	461 16.2					
		ししゃもフライ・◆中濃ソース	ししゃも・大豆		小麦粉・米ぬか油						
		ゆかりあえ		キャベツ・もやし・にんじん・しそ（粉）							
		かしわ汁	とり肉・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・こまつな・えのきたけ							
13	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	549 26.2					
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖						
		花野菜のおかかあえ	かつお節	ブロッコリー・カリフラワー・スイートコーン	砂糖						
		豆腐の卵とじ	豆腐・鶏卵・ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・しいたけ	砂糖						
14	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	609 22.8					
		チキンキーマカレー	とり肉・大豆・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ（甘口）・米ぬか油						
		たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油						
		アチャール		キャベツ・たまねぎ・にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖						
15	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	548 18.7					
		油淋鶏（ユーリンチー）	とり肉	葉ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖・ごま油						
		春雨サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・チンゲンサイ・スイートコーン	はるさめ・ごま・砂糖						
		わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉						
16	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 21.2					
		納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖						
		ごま酢あえ		はくさい・もやし・にんじん	砂糖・ごま						
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・こんにゃく・にんじん さやいんげん	じゃがいも・砂糖						
19	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	496 20.7					
		あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油						
		コールスローサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング						
		トマトスープ	とり肉	トマト・かぶ・たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ							
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素						
20	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	581 26.5					
		ハンバーグのみぞれソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油						
		えびと高野豆腐のうま煮	えび・とり肉・凍り豆腐・ちくわ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉						
		みかん（生）		みかん（生）							
21	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	526 23.5					
		ツナそぼろ丼	まぐろ（油漬）	スイートコーン・さやいんげん	砂糖・ごま						
		ひじきサラダ	大豆・とり肉・ひじき	にんじん・えだまめ	和風ドレッシング						
		具だくさんみそ汁	ぶた肉・ミックスみそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・葉ねぎ えのきたけ	さといも						
22	木	中華めん・飲用牛乳	飲用牛乳		中華めん	527 20.1					
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・はくさい・にんじん・根深ねぎ しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉						
		揚げぎょうざ	ぶた肉	キャベツ・しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・米ぬか油						
		ハムサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ハム	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん	マヨネーズ風ドレッシング						
23	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	530 21.6					
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖						
		おひたし	かつお節	はくさい・もやし・スイートコーン	砂糖						
		つみれ汁	つみれ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ							
26	月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	498 17.7					
		野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖・ラード						
		炒めビーフン	ぶた肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	ビーフン・砂糖・米ぬか油						
		フルーツミックス		パインアップル・みかん・黄桃							
27	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 22.5					
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖						
		たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま						
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ							
		味付けのり	味付けのり								

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
28	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	502 18.9
		ヒレカツ・◆中濃ソース	ぶた肉		小麦粉・米粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油	
		こんにゃくのきんぴら	とり肉	こんにゃく・にんじん・ごぼう	砂糖・ごま・ごま油	
		すまし汁 群馬県郷土料理	油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・はくさい・葉ねぎ しいたけ	さといも	
29	木	鶏めし・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・しいたけ	麦ごはん・砂糖	557 23.4
		厚焼き卵	かつお・鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
		八杯汁 愛知県郷土料理	豆腐・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
30	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	558 19.5
		かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖・大豆油 米ぬか油	
		切干しだいこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	ハム	キャベツ・ほうれんそう・切干しだいこん スイートコーン・レモン果汁	砂糖・ごま油・マヨネーズ風ドレッシング	
		さつま汁 鹿児島県郷土料理	とり肉・米みそ	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 葉ねぎ・しいたけ	さといも	

1月の目標「給食について知ろう」

豊田の農産物

●米「大地の風」  
…ごはん、麦ごはん、米粉パン

●小麦「きぬあかり」  
…ツイストパン、中華めん

●大豆「フクユタカ」  
…水煮大豆、豆腐、油揚げ、納豆  
豆みそ

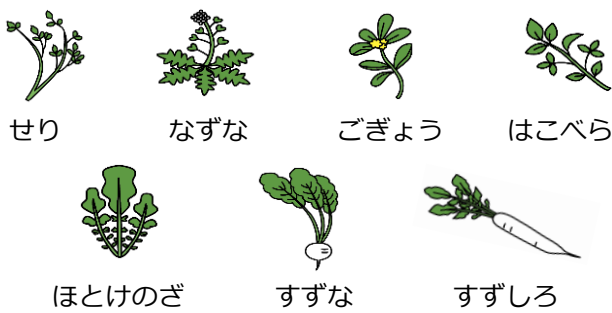
●七草

七 草

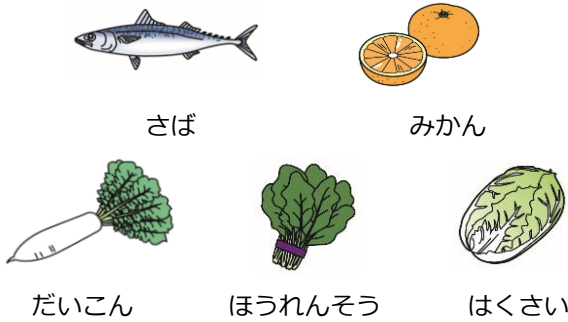
昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病気にならないように祈っていました。  
現在でも、正月に七草がゆとして食べる習慣が残っています。

松平地区でとれた七草を使い、  
7日（水）に「七草ごはん」を実施します。

春の七草



＜今月の季節の食材＞



アジア・フレンドシップ給食

2026年に愛知県の各地でアジア・アジアパラ競技大会が開催されます。  
給食では参加国にちなんだ献立を実施します。  
第1回アジア競技大会開催国であるインドにちなんだ献立です。

インドの国旗



14日（水）に  
実施します

- チキンキーマカレー

●アチャール
- 第20回アジア競技大会マスコット  
ホノホン



たべまるのおすすめ

今月は、21日（水）の【ツナそぼろ丼】まる。  
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食 検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。  
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。

※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。  
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、配膳する時に使用します。