



1月の献立表

2025年01月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 土	煮干し	メキシカンライス 豆腐とわかめのスープ フルーツ	胚芽米、なたね油、オリーブ油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう(冷凍)、わかめ(乾)、きざみのり	牛乳 ツナスパゲティ チーズ
06 月	干し芋	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) 鮭の塩焼き 昆布の煮物(ちくわ) フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、ペにさけ、ちくわ、豆みそ、豆乳	みかん、だいこん、刻みこんぶ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、干しいたけ	牛乳 豆乳ドーナツ 大根スティック
07 火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、なたね油、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、豆みそ、油揚げ	いちご、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、だいこん、ピーマン、せり、かぶ、しょうが、かぶ・葉	お茶 七草がゆ ごぼうスティック
08 水	人参 スティック	ご飯 麩のすまし汁 魚の梅みそ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、マカロニ、焼ふ、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	牛乳、たら、納豆、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、焼きのり	牛乳 いそべマカロニ ゆでブロッコリー
09 木 おもちゃつき	ゆで さつま芋	とん汁うどん たたききゅうりのサラダ風 フルーツ (幼児)おもちゃ	ゆでうどん、胚芽米、もち米、さといも、きび砂糖、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏ひき肉、豆みそ、しらす干し、きな粉、いわし(煮干し)、小豆	みかん、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが、きざみのり	お茶 鶏そぼろごはん 煮干し
10 金	大根 スティック	ご飯 白菜のスープ 鶏ささみのケチャップソース かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、もち、小麦粉、きび砂糖、なたね油、蒸し切干しいも	ヨーグルト(無糖)、鶏ささみ、ハム(卵なし・乳含む)	みかん、かぶ、にんじん、みかん缶、パイン缶、はくさい、しめじ、コーン缶	お茶 フルーツヨーグルト (幼児)揚げせんべい (乳児)干し芋
11 土	煮干し	ちゃんぽんうどん(なると) かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ウインナー、なると	りんご、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、万能ねぎ	お茶 ウインナーおにぎり 胡瓜スティック
14 火	チーズ	ご飯 みそ汁(さつま芋・油揚げ) 鯖の照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、豆みそ	いちご、ほうれんそう、しめじ、にら、にんじん	牛乳 チヂミ 人参スティック
15 水 選択 メニュー	かぼちゃ の煮物	ご飯・コッペパン 和風きのこスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、なたね油、ごま(むき)、ごま油	鶏もも肉、かつお節	いちご、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、マーマレード、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
16 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鯖のパン粉焼き(にんにく) 高野豆腐と野菜の含め煮(ちくわ) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、パン粉、なたね油、きび砂糖	さわら、油揚げ、ちくわ、豆みそ、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、にんにく	お茶 きつねうどん こんぶ
17 金	人参 スティック	冬野菜カレー 切干大根のサラダ 福神漬 フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、なたね油、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、片栗粉	鶏がらスープ、牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、しらす干し、ベーコン	みかん、にんじん、きゅうり、福神漬、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、切り干しだいこん、いちごジャム、かぼちゃ、にんにく、しょうが	お茶 ミルクスープ かぼちゃのパン
18 土	煮干し	メキシカンライス 豆腐とわかめのスープ フルーツ	胚芽米、なたね油、オリーブ油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐、チーズ、ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、わかめ(乾)、きざみのり	牛乳 ツナスパゲティ チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー552kcal・たんぱく質23.4g・脂質16.0g)

材料の食材は都合により変更になる場合があります。

9日(木)はおもちゃつき、24日(金)は誕生会メニュー、31日(金)は節分メニューです。

15日(水)の昼食は、幼児クラスのみ子どもがご飯かパンどちらかを選びます。



献立表



2025年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20月	干し芋	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) 鮭の塩焼き 昆布の煮物(ちくわ) フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油、グラニュー糖	牛乳、ペにさげ、ちくわ、豆みそ、豆乳	みかん、だいこん、刻みこんぶ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ごぼう、干しいたけ	牛乳 豆乳ドーナツ 大根スティック
21火	きゅうりスティック	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、なたね油、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、豆みそ、油揚げ	いちご、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、緑豆もやし、にんじん、はくさい、だいこん、ピーマン、しょうが	お茶 雑炊 ごぼうスティック
22水	人参スティック	ご飯 麩のすまし汁 魚の梅みそ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、マカロニ、焼ふ、マヨドレ(卵・乳なし)、三温糖	牛乳、たら、納豆、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、焼きのり	牛乳 いそペマカロニ ゆでブロッコリー
23木	ゆでさつま芋	とん汁うどん たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、ごま油、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、鶏ひき肉、豆みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	みかん、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 煮干し
24金 誕生会	大根スティック	ご飯 けんちん汁 チキンカツ 和風サラダ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、パン粉、さといも、小麦粉、なたね油、ごま(乾)	牛乳、鶏むね肉、卵、あずき(乾)、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し	いちご、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、わかめ(乾)	(幼児)牛乳・りんご 抹茶ケーキ(卵) (乳児) お茶・りんご しらすのおにぎり
25土	煮干し	ちゃんぽんうどん(なると) かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、ごま油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ウインナー、なると	りんご、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、万能ねぎ	お茶 ウインナーおにぎり 胡瓜スティック
27月	チーズ	スパゲティーミートソース スープ(大根・ベーコン) ツナサラダ フルーツ	マカロニ・スパゲティー、胚芽米、蒸し切干しいも、オリーブ油、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン(卵なし乳含む)、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、しらたき、ぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、にんじく、焼きのり	お茶 炊き込みごはん 干し芋
28火	干し芋	ご飯 みそ汁(さつま芋・油揚げ) 鯖の照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、豆みそ	いちご、ほうれんそう、にんじん、しめじ、にら	牛乳 チヂミ 人参スティック
29水	かぼちゃの煮物	コッペパン 和風きのこスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの三色サラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、なたね油、ごま(むき)、ごま油、	鶏もも肉、かつお節	いちご、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、マーマレード、コーン缶、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
30木	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鱈のパン粉焼き(にんにく) 高野豆腐と野菜の含め煮(ちくわ) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、パン粉、なたね油、きび砂糖	さわら、油揚げ、ちくわ、豆みそ、凍り豆腐	みかん、たまねぎ、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、にんにく	お茶 きつねうどん こんぶ
31金 豆まき	粉ふき芋	おにっごはん みそ汁(なめこ・わかめ) いわしのさんが焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、小麦粉、さつまいも、きび砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、いわし、チーズ、豆みそ、油揚げ	いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なめこ(ゆで)、にんじんジュース、ごぼう、れんこん、しらたき、いんげん、しょうが、しそ、干しいたけ、干しぶどう、わかめ	牛乳 あかおに蒸しパン チーズ

今月の果物は、みかん、りんご、いちご、オレンジ等になります。

