

# 令和 7年 1月献立表



日曜日	献立	離乳食	食 材	おやつ	
				10時(未満児)	3時(全園児)
4 土	大豆入りハヤシライス 大根サラダ キウイ	かぼちゃがゆ 大根の煮物 りんご	だいず,米,たまねぎ,牛肉,じゃがいも,豆乳,にんじん,サラダ油 だいいん,シーチキン,とうもろこし,みずかな,マヨネーズ ごま,キウイ,せんべい,かつぱえひせん,牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 かつぱえひせん
6 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリースティック ヨーグルト みかん	おかゆ みそ汁 ブロッコリー煮 みかん	米,ほうれんそう,さといも,厚揚げ,ねぎ,かたくちいわし, 白みそ,たまねぎ,豆乳,塩わかめ,つみれ,鶏肉,マーマレード ブロッコリー,マヨネーズ,ヨーグルト,みかん,バナナ, ほうれん草,ホットケーキミックス,牛乳,三温糖,いりこ,牛乳	牛乳 バナナ	牛乳 ほうれん草ケーキ いりこ
7 火	パン クリームシチュー スクランブルエッグ バナナ	おかゆ バナナ 野菜スープ マッシュポテト	パン,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,えのきだけ,はくさい いんげんまめ,鶏肉,サラダ油,牛乳,ブロッコリー,ウインナー ほうれんそう,鶏卵,おなほしめじ,三温糖,バナナ,(クラッカー) 七草,米,牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 七草がゆ
8 水	ご飯 玉子スープ 魚の竜田揚げ 野菜サラダ キウイ	おかゆ りんご 豆腐のスープ 魚のひじき煮	米,たまねぎ,チンゲンサイ,鶏胸,ごま,にんじん,白身魚,しょうが 片栗粉,小麦粉,サラダ油,三温糖,きゃべつ,きゅうり,トマト,ハム マヨネーズ,キウイ,(みかん),ホットケーキ粉,卵,胡麻,バター 牛乳	牛乳 みかん	牛乳 胡麻クッキー
9 木	トルコライス (チキンカツ,ナポリタン) いちご レタスとツナのサラダ	おかゆ いちご オニオンスープ レタス煮	米,にんじん,たまねぎ,バター,パセリ,ウインナー,カレー粉 インゲン,鶏肉,鶏卵,パン粉,小麦粉,スバグティ,ピーマン,トマト 三温糖,普通牛乳,バター,レタス,にんじん,とうもろこし シーチキン,ドレッシング,ブロッコリー,いちご,(丸ポロ) 牛乳	牛乳 丸ポロ	牛乳 おたのしみ
10 金	食パン ちゃんぽん 大豆の五日煮 バナナ	おかゆ バナナ 煮込みうどん マッシュポテト	食パン,豚肉,えび,ちくわ,板付,ねぎ,にんじん,乾しいだけ たまねぎ,きゃべつ,もやし,サラダ油,中華めん,とうもろこし 豆乳,チンゲンサイ,だいず,板こんにゃく,鶏肉,いんげんまめ ごま,三温糖,バナナ,(ウエハース),小豆,砂糖,牛乳	牛乳 ウエハース	牛乳 ぜんざい
11 土	パン ボトフ 酢の物 プチプリン	おかゆ ボトフ 野菜煮 りんご	パン,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,ウインナー,トマト きゃべつ,ブロッコリー,はるさめ,すりごま,きゅうり,鶏卵 塩わかめ,しょうゆ,三温糖,食酢,プリン,パマカロニ,きな粉 雷の島,牛乳	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 雷の島
14 火	わかめご飯 根菜汁 えびフライ りんご ブロッコリーのおかか和え	おかゆ 根菜汁 魚のブロッコリー煮 りんご	米,わかめ,ごま,さつまいも,鶏肉,だいいん,にんじん,れんこん そごごぼう,ブロッコリー,いりこ,小麦粉,鶏卵,パン粉,サラダ油 ブロッコリー,かつお,りんご,(丸ポロ),小麦粉,砂糖,牛乳	牛乳 丸ポロ	牛乳 塩ちゃんすこう
15 水	雪だるまパン バナナ ミネストローネ 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草のごま和え	おかゆ バナナ ミネストローネ 魚のほうれん草	パン,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,ベーコン しょうゆ,トマト,だいいん,塩わかめ,とうもろこし,パセリ マヨネーズ,ほうれんそう,ごま,三温糖,バナナ,(クラッカー) かぼちゃ,片栗粉,牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 かぼちゃ団子
ゆり組はお遊戯会の会場練習の為、雪だるまパン りんごジュース バナナ 飲むゼリー					
16 木	人参ご飯 みそ汁 ししゃもフライ 納豆サラダ みかん	人参がゆ みそ汁 魚の野菜煮 みかん	米,にんじん,ごま,インゲン,ごま,豆腐,ねぎ,西洋かぼちゃ かたくちいわし,だいいん,豆乳,ししゃも,鶏卵,ユカリ パン粉,小麦粉,サラダ油,ほうれんそう,納豆,きゃべつ,もやし かつお,みかん,(豆乳クッキー),ホットケーキ粉,小松菜 バナナ,きな粉,砂糖,牛乳	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 小松菜バナナと きな粉の茶葉ケーキ
ゆり組はお遊戯会の練習の会場練習の為、ロールパン 野菜ジュース バナナ 飲むゼリー					
17 金	黒糖食パン 血うどん 白和え ヤクルト	おかゆ バナナ 煮込みうどん 豆腐のスープ	食パン,豚肉,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,乾麺,シイタケ 油揚げ,しらす,ちくわ,ねぎ,サラダ油,片栗粉,中華麺,ごま油 ひじき,にんじん,ほうれん草,豆腐,三温糖,胡麻,ヤクルト (ひじきせんべい),小麦粉,ベーキングパウダー,黒糖,卵 砂糖,牛乳,サラダ油,牛乳	牛乳 ひじきせんべい	牛乳 マーラーカオ
18 土	パン 肉じゃが ひじきのミルクィーサラダ みかん	おかゆ 肉じゃが 根菜の煮物 みかん	パン,牛肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,厚揚げ,こんにゃく いんげんまめ,サラダ油,みりん,三温糖,だいいん,ひじき ほうれんそう,ハム,豆乳,みかん,(豆乳クッキー),さやえんどう 牛乳	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 さやえんどう
20 月	おにぎり チーズ ちくちくおでん アゲット	おかゆ 根菜汁 肉団子煮 みかん	米,しやけフレーク,シーチキン,とうもろこし,マヨネーズ うめ,こんぶ,だいいん,のり,だいいん,にんじん,じゃがいも 鶏卵,ちくわ,厚揚げ,板こんにゃく,プロセスチーズ,(せんべい) ホットケーキ粉,砂糖,りんご,牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 りんごケーキ いりこ
21 火	ご飯(コマ塩) バナナ コーンポタージュ 鶏とごぼうの煮物 ブロッコリーの和え物	おかゆ バナナ オニオンスープ 鶏のブロッコリー煮	米,黒ゴマ,塩,とうもろこし,たまねぎ,パセリ,鶏手羽元,ごぼう うめ,三温糖,ブロッコリー,ちくわ,すりごま,ひじき,バナナ (ビスコ),フライドポテト,牛乳	牛乳 ビスコ	牛乳 フライドポテト
22 水	雑穀ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 酢の物(玉子) りんご	おかゆ みそ汁 魚のとうとう煮 りんご	米,ごま,ほうれんそう,さといも,厚揚げ,ねぎ,かたくちいわし たまねぎ,豆乳,塩わかめ,赤魚,しょうが,片栗粉,小麦粉 サラダ油,三温糖,はるさめ,ごま,きゅうり,鶏卵,りんご (マカロニ),食パン,バター,砂糖,胡麻,牛乳	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 胡麻ラスク
23 木	桜豆ご飯 けんちん汁 鶏肉のピカタ ブロッコリー胡麻マヨサラダ いちごゼリー	おかゆ 根菜汁 鶏の野菜煮 りんご	米,えだまめ,にんじん,油揚げ,豆腐,だいいん,そごごぼう さといも,かたくちいわし,鶏肉,小麦粉,粉チーズ,鶏卵 トマトケチャップ,ごま,ブロッコリー,マヨネーズ,すりごま いちごゼリー,(ウエハース),さつまいも,砂糖,胡麻,牛乳	牛乳 ウエハース	牛乳 大学イモ
24 金	ご飯 オレンジ 中華スープ 青梗牛肉絲	おかゆ すまし汁 鶏団子煮 オレンジ	米,たまねぎ,はくさい,にんじん,ベーコン,ごま,牛肉,たけのこ 青ピーマン,もやし,サラダ油,三温糖,オレンジ (バナナ,メロンパン),牛乳	牛乳 バナナ	牛乳 メロンパン
25 土	お遊戯会く持ち帰り：お菓子の詰め合わせ				
27 月	カレーライス (セレクトトッピング ウインナー,ナゲット,ゆで卵) シーチキンサラダ みかん	おかゆ みかん レタス煮 じゃがいもスープ	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,米,だいいん,サラダ油 ウインナー,鶏肉,鶏卵,シーチキン,レタス,とうもろこし マヨネーズ,みかん,(豆乳クッキー),小麦粉,小松菜,玉ねぎ,にん じん,片栗粉,ベーキングパウダー,胡麻,ごま油,牛乳	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 チヂミ
28 火	ほうれん草のおかかご飯 りんご かき玉汁(豆腐) 魚のエスカパージュ	おかゆ りんご 豆腐のスープ 魚のあんかけ	米,かつお節,鶏卵,えのきだけ,豆腐,たまねぎ,ほうれんそう,ごま 白身魚,片栗粉,サラダ油,たまねぎ,トマト,青ピーマン,きゅうり 食酢,青ピーマン,赤ピーマン,りんご,(ひじきせんべい) かぼちゃ,生クリーム,牛乳,砂糖,ゼラチン,牛乳	牛乳 ひじきせんべい	牛乳 かぼちゃプリン
29 水	パン コンソメスープ コロッケ いちご ブロッコリーのサラダ	おかゆ いちご コンソメスープ じゃがいもの野菜あんかけ	パン,きゃべつ,たまねぎ,にんじん,ベーコン,とうもろこし, パセリ,じゃがいも,豚肉,三温糖,小麦粉,パン粉,サラダ油 ブロッコリー,めざし,マヨネーズ,いちご,(クラッカー) 黒糖,ホットケーキ粉,さつまいも,牛乳	牛乳 クラッカー	牛乳 黒糖いちご蒸しパン
30 木	とうもろこしご飯 みそ汁 魚の西京焼き 三色和え ミニゼリー	おかゆ みそ汁 ほうれん草の魚あんかけ りんごジュース	米,とうもろこし,じゃがいも,かたくちいわし,豆腐 豆乳,塩わかめ,たまねぎ,白身魚,三温糖,ほうれんそう,鶏卵 にんじん,ごま,ゼリー,(丸ポロ),ホットケーキ粉,にんじん,牛 乳	牛乳 丸ポロ	牛乳 にんじんドーナツ
31 金	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 南瓜サラダ みかん	おかゆ みそ汁 南瓜の煮物 みかん	米,はくさい,豚肉,ねぎ,さつまいも,かたくちいわし,ほうれんそう 塩わかめ,きゅうり,豆乳,豚肉,たまねぎ,しょうが,ゆのみりん 三温糖,サラダ油,西洋かぼちゃ,ハム,きゅうり,マヨネーズ,すりごま みかん,南瓜クッキー,食パン,みかん,バナナ,桃,生クリーム,牛乳	牛乳 南瓜クッキー	牛乳 フルーツサンド

## 旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおいに関係しています。春には山菜などの  
 苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水  
 分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの  
 木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

※ ( ) の食品は未満児のみ  
 < > の食品は以上児のみ

<冬の野菜>  
 大根,かぶ  
 れんこん,長ネギ  
 白菜,ほうれん草  
 小松菜,春菊  
 ブロッコリー,にんじん