



1月の献立表



みどりの保育園(一般)

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	
04 土	大根 スティック	ツナスパゲティ 豆腐とわかめのスープ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、 ごま、オリーブ油	ツナ油漬缶、絹ごし豆 腐	みかん、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう (冷凍)、焼きのり、わ かめ(乾)、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 人参スティック
06 月	煮干し	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鯖の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 きび砂糖、ごま油	さわら、豚ひき肉、ちく わ(乳・卵なし)、みそ、 こんぶ、凍り豆腐	みかん、日本かぼ ちや、にんじん、板こんに やく、たまねぎ、に ら、にんじん、いんげ ん、干しいたけ	お茶 チヂミ こんぶ
07 火 七 草 粥	チーズ	ご飯 すまし汁(かぶ・にんじん) 豚肉のごまみそだれ キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 米、ごま油、ごま、すり ごま、きび砂糖	豚肉、しらす干し、み そ	みかん、キャベツ、かぶ、 きゅうり、だいこん、ねぎ、 せり、にんじん、かぶ、しよ うが、わかめ(乾)	お茶 七草がゆ ふかし芋
08 水	人参 スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ 鶏ささみのカレー粉焼き 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、油、米、小麦 粉	鶏ささ身、ウインナー (乳・大豆含む)、ベー コン(乳含む)、煮干し	みかん、たまねぎ、はく さい、切り干し大根、 きゅうり、しめじ、にんじ ん、グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
09 木 おもち つき	粉ふき芋	おもち(乳児)うどん 豚汁 かぶの甘酢漬け フルーツ	もち米、ゆでうどん(乳・卵 なし)、小麦粉、さといも、 きび砂糖、オリーブ油、 片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、木 綿豆腐、みそ、あずき(乾)、 きな粉、粉チーズ、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、ほ うれんそう、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、板こんにやく、 ごぼう、ねぎ、焼きのり	お茶 フルーツヨーグルト ほうれん草のグラッカー
10 金	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、ごま (乾)、きび砂糖	かじき、豆みそ、しらす 干し、バター、かつお 節	りんご、はくさい、しめじ、 きゅうり、にんじん、ほうれ んそう、ねぎ、にら、赤 ピーマン、黄ピーマン、パ セリ、焼きのり	お茶 和風チャーハン 胡瓜スティック(塩)
11 土	ゆで さつま芋	チンジャオロース井 スープ(白菜・人参) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、油、片栗粉、き び砂糖	豚肉、牛乳、ピザ用 チーズ、ハム(乳含む)	みかん、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、はく さい、ピーマン、ブロッ コリー、にんじん、しょう が	牛乳 ホットサンド (ハム・チーズ) ゆでブロッコリー
14 火 鏡 開 き	こんぶ	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 ナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂 糖、米、メープルシロ ップ、油、ごま(乾)、はちみ つ、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、豆乳、バター、み そ、赤みそ	かき、キャベツ、もや し、かぼちゃ、にんじ ん、ほうれんそう、れん こん、ピーマン、しめ じ、ねぎ、焼きのり	牛乳 スコーン(かぼちゃ) れんこんのマリネ (幼児)揚げせんべ い
15 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・ニラ) さけの照り焼き 昆布の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま油	かじき、鶏もも肉、ちく わ(乳・卵なし)、みそ	りんご、たまねぎ、刻みこ んぶ、にんじん、ほうれん そう、ごぼう、ねぎ、ごぼ う、にら、干しいたけ	お茶 うどん(鶏肉) ごぼうスティック
16 木	ゆで さつま芋	食パン スープ(白菜・卵) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 じゃがいも、胚芽米、 油、パン粉	豚ひき肉、チーズ、 卵、さば、みそ	りんご、キャベツ、だいこん、 たまねぎ、はくさい、みかん 缶、きゅうり、にんじん、しよ うが、干しいたけ、焼きのり	お茶 鯖おにぎり 大根スティック
17 金	ごぼう スティック	冬野菜カレー 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵な し)、じゃがいも、小麦粉、 油、マヨドレ(乳・卵なし)、グ ラニュー糖、ごま油、はちみ つ、ごま、きび砂糖	牛乳、鶏がらスープ、 木綿豆腐、鶏もも肉、 豆乳、バター	りんご、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、福神漬、コーン缶、 しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、いち ごジャム・低糖度、にんにく、しょうが	牛乳 シナモントースト ゆでブロッコリー

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー532kcal・たんぱく質20.9g・脂質17.3g)



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	
18 土	大根 スティック	ツナスパゲティー 豆腐とわかめのスープ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、 ごま、オリーブ油	ツナ油漬缶、絹ごし豆 腐	みかん、たまねぎ、に んじん、ほうれんそう (冷凍)、焼きのり、わか め(乾)、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 人参スティック
20 月	煮干し	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鱈の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 きび砂糖、ごま油	さわら、豚ひき肉、ちく わ(乳・卵なし)、みそ、 こんぶ、凍り豆腐	みかん、日本かぼ ちや、にんじん、板こんに やく、たまねぎ、に ら、にんじん、いんげ ん、干しいたけ	お茶 チヂミ こんぶ
21 火	チーズ	ご飯 すまし汁(かぶ・人参) 豚肉のごまみそだれ キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 米、ごま油、ごま、すり ごま、きび砂糖	豚肉、しらす干し、みそ	みかん、キャベツ、かぶ、 きゅうり、だいこん、ねぎ、 せり、にんじん、かぶ、 しょうが、わかめ(乾)	お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋
22 水	人参 スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ 鶏ささみのカレー粉焼き 切干大根のサラダ フルーツ	胚芽米、油、米、小麦 粉	鶏ささ身、ウインナー (乳・大豆含む)、ベー コン(乳含む)、煮干し	みかん、たまねぎ、はく さい、切干大根、きゅう り、しめじ、にんじん、 グリーンピース	お茶 ケチャップライス 煮干し
23 木	粉ふき芋	ご飯 豚汁 魚のバターしょう油焼き かぶの甘酢漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、さと いも、オリーブ油、片栗 粉、米、小麦粉、油、き び砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、たちう お、豚肉、木綿豆腐、み そ、粉チーズ、バター	みかん、かぶ、だいこん、 ほうれんそう(冷凍)、にん じん、みかん缶、パイン 缶、板こんにやく、ごぼう、 ねぎ、かぶ・葉	お茶 フルーツヨーグルト ほうれん草のクラッカー
24 金 誕生 会	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) チキンカツ マカロニサラダ いちご	胚芽米、小麦粉、じゃが いも、パン粉、きび砂糖 、マカロニ、油、米、マヨド レ(乳・卵なし)	牛乳、鶏むね肉、パ ター、卵、みそ、鶏ひき 肉	りんご、いちご、キャベ ツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しょうが、グ リンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・りんご ミルクティーケーキ (乳児)お茶・りんご 鶏そぼろごはん
25 土	ゆで さつま芋	チンジャオロース并 スープ(白菜・人参) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、油、片栗粉、き び砂糖	豚肉、牛乳、ピザ用 チーズ、ハム(乳含む)	みかん、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、はく さい、ピーマン、ブロッ コリー、にんじん、しょう が	牛乳 ホットサンド (ハム・チーズ) ゆでブロッコリー
27 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、油、ごま(乾)、き び砂糖	かじき、豆みそ、しらす 干し、バター、かつお 節	りんご、はくさい、しめじ、 きゅうり、にんじん、ほうれ んそう、ねぎ、にら、赤 ピーマン、黄ピーマン、パ セリ、焼きのり	お茶 和風チャーハン 胡瓜スティック(塩)
28 火	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 ナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂 糖、米、メープルシロッ プ、油、ごま(乾)、はちみつ、 ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、豆乳、バター、み そ、赤みそ	かき、キャベツ、もや し、かぼちゃ、にんじ ん、ほうれんそう、れん こん、ピーマン、しめ じ、ねぎ、焼きのり	牛乳 スコーン(かぼちゃ) れんこんのマリネ
29 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・ニラ) さけの照り焼き 昆布の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、米、油、きび 砂糖、ごま油	かじき、鶏もも肉、ちく わ(乳・卵なし)、みそ	りんご、たまねぎ、刻みこ んぶ、にんじん、ほうれん そう、ごぼう、ねぎ、ごぼ う、にら、干しいたけ	お茶 うどん(鶏肉) ごぼうスティック
30 木	ゆで さつま芋	食パン スープ(白菜・卵) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 じゃがいも、胚芽米、 油、パン粉	豚ひき肉、チーズ、卵、 さば、みそ	りんご、キャベツ、だいこん、た まねぎ、はくさい、みかん缶、 きゅうり、にんじん、しょうが、 干しいたけ、焼きのり	お茶 鯖おにぎり 大根スティック
31 金	ごぼう スティック	冬野菜カレー 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵な し)、じゃがいも、小麦粉、 油、マヨドレ(乳・卵なし)、グ ラニュー糖、ごま油、はちみつ、 ごま、きび砂糖	牛乳、鶏がらスープ、 木綿豆腐、鶏もも肉、 豆乳、バター	りんご、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、 きゅうり、にんじん、福神漬、コーン缶、 しめじ、ブロッコリー、カラフラワー、いち ごシヤム、低糖度、にんにく、しょうが	牛乳 シナモントースト ゆでブロッコリー

1月のフルーツは柿・りんご・みかん・いちご等になります。

