

2025年1月の予定献立表

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1	水	お正月				
2	木					
3	金					
4	土	お弁当の日	せんべい			
6	月	ミックスフライ ブロッコリーとツナのサラダ わかめご飯 コンソメスープ フルーツ	マドレーヌ	えび シーチキン わかめ ベーコン 牛乳 卵	じゃがいも パン粉 米 ごま ホットケーキミックス バター	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ
7	火	七草うどん 【野菜煮込みうどん】 ごまおにぎり【おにぎり】 紅白なます フルーツ	ミニたいやき	うすあげ かまぼこ 牛乳	うどん 米 ごま 小麦粉	人参 干しいたけ 大根 小豆 フルーツ
8	水	ツナとコーンのピラフ マヨドレサラダ 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	シーチキン 豆腐 うすあげ みそ 牛乳 鮭	米 ごま	人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり フルーツ
9	木	白身魚のムニエル 七分つきご飯【米飯】 オーロラサラダ かぼちゃのみそ汁	お楽しみおやつ	白身魚 わかめ 牛乳 みそ	小麦粉 バター 米 生クリーム	人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ みかん
10	金	ポークカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	白玉ぜんざい (おかし)	豚肉 牛乳 豆腐 シーチキン	米 じゃがいも 白玉粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ 小豆
11	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 キャベツ きゅうり ゼリー
13	月	成人の日				
14	火	からあげ 豚肉と大根の煮物 ゆかりご飯【米飯】 キャベツのみそ汁	赤飯おにぎり	鶏肉 みそ 牛乳 豚肉 厚揚げ	片栗粉 米 ごま 麩	人参 キャベツ 生姜 大根 小豆
15	水	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 ほうれん草と厚揚げのみそ汁 フルーツ	きなこ マフィン	鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ 豆乳 わかめ 厚揚げ 大豆 牛乳 みそ きなこ	米 蒸しパン粉 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 フルーツ
16	木	肉じゃが 麦ご飯【米飯】 大根のみそ汁 フルーツ	お楽しみ おやつ	豚肉 うすあげ 牛乳 みそ	じゃがいも 米 小麦粉	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん 大根 フルーツ
17	金	ポークシチュー 食パン(ぞうぐみのみジャム付) ごまドレサラダ【マヨドレサラダ】 フルーツ	ウエハースと せんべい	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン ごま	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり フルーツ
18	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり フルーツ
20	月	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 切り干し大根の煮物 ごまおにぎり【おにぎり】 フルーツ	サラダパン	かまぼこ うすあげ わかめ 牛乳	うどん 米 ごま ロールパン	人参 もやし 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ

お誕生日会

食育の日

野菜デー



日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
21	火	とんかつ カミカミサラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁	ビスコッティ	豚肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 牛乳 豆乳 卵	米 ホットケーキミックス パン粉 小麦粉 ごま	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー
22	水	和風チャーハン ひじき入りマヨドレサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 ウインナー フルーツ	豆腐の パンケーキ	鮭 ひじき 厚揚げ みそ 牛乳 豆腐 ウインナー	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 白菜 フルーツ
23	木	肉団子の野菜トマトソース 七分つきご飯【米飯】 麩のすまし汁【豆腐のすまし汁】 フルーツ	お楽しみ おやつ	豚ミンチ わかめ 牛乳	米 麩 小麦粉 片栗粉 生クリーム	人参 玉ねぎ ピーマン えのき フルーツ
24	金	あんかけそばろ井 土佐和え【おひたし】 キャベツのみそ汁 フルーツ	ビスケット	豚ミンチ みそ 牛乳 花かつお	じゃがいも 米 片栗粉 麩	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 白菜 とうもろこし フルーツ
25	土	音楽会				
27	月	中華風おこわ ごま和え【おひたし】 大根のみそ汁 フルーツ	お好み焼き	鶏肉 豚肉 うすあげ 牛乳 青のり 花かつお 豆腐 みそ	米 ごま もち米 小麦粉	大根 人参 キャベツ 干しいたけ たけのこ ごぼう 小松菜 白菜 フルーツ
28	火	チキンカツ ドレッシングサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	蒸しパン	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 みそ	パン粉 米 ごま 蒸しパン粉	人参 キャベツ きゅうり
29	水	白身魚のカレーマヨ焼き 米飯 小松菜とツナの和え物 にゅうめん汁	ホットケーキ	白身魚 シーチキン 牛乳 卵 豆腐 わかめ	米 ホットケーキミックス ジャム そうめん	人参 小松菜 白菜
30	木	すきやき風煮物 米飯(ぞう組のみり付) ほうれん草のみそ汁 フルーツ	わかめおにぎり	牛肉 大豆 豆腐 牛乳 わかめ みそ	米 ごま	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 ほうれん草 白菜 フルーツ
31	金	ハヤシライス 和風マヨドレサラダ フルーツ	牛乳ケーキ	豚肉 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ

( )内は基準値

1月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	485 (490) Kcal	17.1 (18.0) g	16.2 (15.0) g
3歳以上	582 (580) Kcal	21.3 (21.0) g	19.6 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

旬の野菜

今月の野菜は「大根」です。

大根は地中海または中央アジアの地域が原産と言われてはいますが、現在日本で最も生産されている野菜です。園でもぞう組が種から大根を育て、12月に収穫することができました。

大根は葉まで食べることができ、漬け物・煮物・鍋・サラダ・刺身のつまなど、さまざまな食べ方で楽しめますが、一度に食べきれないときは、干し野菜にするとうま味や栄養価も濃縮されるので、とても便利です！

園では干し野菜を使った「切り干し大根の煮物」と、大根を使った「サラダパン」を作る予定です。楽しみにしていて下さいね♪

