

1月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
5	月	鶏肉の照り焼き 紅白なます 白みそのみそ汁 シュガーパイ ひこうきビスケット 牛乳	鶏肉 白みそ 油揚げ 豆腐	三温糖 三温糖 里芋 パイシート グラニュー糖	生姜 大根 人参 人参 玉葱 白菜 水菜	醤油 酒 酢 塩 だしかつお ビスケット
			牛乳			
6	火	八宝菜 きゅうりの酢の物 ふりかけ 七草粥 カルシウムせんべい 牛乳	豚肉 チリメン 乾わかめ	片栗粉 三温糖 なたね油 三温糖	玉葱 人参 白菜 竹の子 椎茸 絹さや きゅうり	コンソメ 醤油 酢 塩 ふりかけ 塩 せんべい
			牛乳	ご飯	七草	
7	水	くもちつき 豚汁 フロッコリーのごま和え みかん ミレービスケット ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	里芋 すりごま	大根 人参 ごぼう 葱 フロッコリー みかん	だしかつお 醤油 ビスケット
			ヨーグルト			
8	木	ビーフカレー コールスローサラダ ほうれん草のカップケーキ 牛乳	牛肉 鶏卵 牛乳	なたね油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター	玉葱 人参 ニンニク 生姜 りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン ほうれん草	バーモント甘ロ マヨドレ こしょう 塩 ベーキングパウダー
9	金	ツナのおとし揚げ キャベツの中華サラダ 南瓜のみそ汁 ジャムサンドパン(人参) 牛乳	ツナの水煮 みそ 牛乳	なたね油 小麦粉 三温糖 ごま油 テーブルロール グラニュー糖	玉葱 人参 グリンピース 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 玉葱 しめじ 葱 人参 りんご	塩 酢 醤油 塩 だしかつお バクテン
10	土	牛丼 もやしのスープ マドレーヌ ゼリー 牛乳	牛肉 刻み海苔 牛乳	三温糖	玉葱 もやし 人参 玉葱 葱	醤油 みりん だしかつお コンソメ マドレーヌ ゼリー
12	月	成人の日				
13	火	ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え あおさのみそ汁 みたらし団子 (乳) 芋団子 牛乳	ぶり みそ 乾あおさ 豆腐 牛乳	すりごま 三温糖 白玉粉 上新粉 片栗粉 じゃが芋 三温糖 片栗粉	ほうれん草 人参 玉葱 えのき	醤油 みりん 醤油 だしかつお 醤油 醤油
14	水	ひじきご飯 白菜のおかか和え 太根のすまし汁 ころころドーナツ 牛乳	干しひじき 鶏肉 油揚げ チリメン かつお節 鶏卵 牛乳	三温糖 なたね油 小麦粉 三温糖 バター なたね油 グラニュー糖	人参 白菜 人参 大根 しめじ 玉葱 みつば 干しぶどう	醤油 醤油 だしかつお 醤油 ベーキングパウダー
15	木	すぎ焼き煮 フルーツサラダ さつま芋ぜんざい つぶせんべい 牛乳	牛肉 焼き豆腐 小豆 牛乳	三温糖 なたね油 白玉麩 三温糖 なたね油 さつま芋 三温糖	つきごんにゃく 玉葱 白菜 葱 キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	醤油 酢 塩 こしょう 塩 せんべい
16	金	中華揚げ団子 大根サラダ 豆腐のみそ汁 ①マカロニきな粉 牛乳	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ きな粉 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 ツイストマカロニ 三温糖	玉葱 干しいたけ 生姜 葱 大根 きゅうり レモン汁 玉葱 人参 葱	酒 醤油 塩 こしょう 酢 塩 だしかつお
17	土	焼きそば わかめスープ パウンドケーキ 動物ヨーチビスケット 牛乳	豚肉 青のり 乾わかめ 牛乳	なたね油 焼きそば麺	キャベツ 人参 玉葱 玉葱 もやし 葱	焼きそばソース 塩 こしょう コンソメ パウンドケーキ ビスケット

七草がゆ

春の七草を知っていますか。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ」です。1年の無病息災を願うとともに、正月で疲れた胃を休めるために食べられます。保育園では、6日に食べます。

★今月の郷土料理は「西京焼き」です。京都発祥の伝統的な和食料理です。

※今月から1才児クラスの子どもたちもししやもを食べます。

1月献立表

令和7年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
19	月	★誕生日会★ フィッシュボール マセドアンサラダ 中華スープ わかめご飯 ミニカップゼリー キャロットケーキ 牛乳	白身魚のすり身 ベーコン 豆腐 牛乳 鶏卵 牛乳	なたね油 片栗粉 じゃが芋 三温糖 なたね油 小麦粉 三温糖 バター	玉葱 人参 コーン 人参 きゅうり コーン 玉葱 人参 しいたけ 葱 人参	酢 塩 こしょう 鶏ガラスープ わかめご飯の素 ゼリー ベーキングパウダー シナモン
		豚肉の生姜焼き煮 白菜サラダ さつま芋のみそ汁 野菜のチヂミ 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	なたね油 三温糖 なたね油 さつま芋 上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	生姜 白菜 人参 きゅうり コーン 玉葱 えのき 葱 玉葱 人参 ニラ	醤油 酒 酢 醤油 だしかつお 醤油 酢 塩
21	水	ミートスパゲティ 豆腐のスープ おにぎり(ゆかり) 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ 豆腐 牛乳	スパゲティ バター 菜種油 ごはん	玉葱 人参 パセリ マッシュルーム 人参 キャベツ コーン パセリ	ケチャップ ぶどう酒(赤) コンソメ ゆかり
		関東煮 小松菜のナムル 味付け海苔 野菜チップス 牛乳	鶏肉 がんもどき 切り昆布 牛乳	里芋 三温糖 すりごま 三温糖 ごま油 なたね油 さつま芋	大根 人参 こんにゃく 小松菜 人参 もやし れんこん ごぼう	だしかつお 醤油 みりん 醤油 味付け海苔 野菜チップス 塩
23	金	西京焼き シルバーサラダ 白玉麩のすまし汁 プチパン 牛乳	鮭 西京みそ 粉チーズ ダイスチーズ 牛乳 牛乳	春雨 三温糖 なたね油 白玉麩 ホットケーキミックス 白玉粉	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 玉葱 人参 しめじ みつば	みりん 酒 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油
		五目うどん りんご バームクーヘン きかん棒 牛乳	牛肉 油揚げ 乾わかめ 出し昆布 牛乳	三温糖 うどん麺 牛乳	人参 ほうれん草 葱 干しいたけ りんご	醤油 だしかつお バームクーヘン おかき
26	月	けんちん汁 ブロッコリーのおかか和え ししゃもの素焼き (0歳児)チリメン煮 シュガートースト 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ししゃも チリメン 牛乳	なたね油 里芋 三温糖 食パン グラニュー糖 バター	人参 大根 ごぼう こんにゃく 葱 ブロッコリー	醤油 だしかつお 醤油 醤油
		①マーボー豆腐 中華漬け 蒸しシューマイ お好み焼き 牛乳	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお粉 青のり 牛乳	三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油 小麦粉	人参 玉葱 生姜 葱 きゅうり キャベツ	醤油 酢 塩 醤油 パプリカ粉 冷凍シューマイ 塩 だしかつお お好みソース
28	水	ピラフ 野菜スープ 千切り野菜のサラダ みかん 二色せんべい 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	バター 三温糖 なたね油	人参 玉葱 ビーマン ニンニク マッシュルーム 白菜 人参 玉葱 パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン みかん	コンソメ 塩 コンソメ こしょう 酢 塩 こしょう せんべい
		鯖の味噌煮 三色ゴマ和え しめじのすまし汁 もちもちきな粉 牛乳	鯖 みそ 豆腐 きな粉 牛乳	三温糖 すりごま 三温糖 ホットケーキミックス 白玉粉 なたね油	生姜 ほうれん草 人参 コーン しめじ 玉葱 人参 葱	みりん 醤油 だしかつお 醤油
30	金	鶏肉の唐揚げ 白菜の中華和え じゃが芋のみそ汁 抹茶ケーキ 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ 鶏卵 牛乳 牛乳	片栗粉 なたね油 ごま油 すりごま 三温糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター	生姜 白菜 人参 きゅうり 玉葱 人参 葱 抹茶	醤油 みりん 酒 醤油 酢 だしかつお ベーキングパウダー
		ハヤシライス オレンジ ミルクパン サラダおかき 牛乳	牛肉 牛乳	なたね油 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム オレンジ	ハヤシルー ミルクパン おかき

◎印はぞう組のお友達のリクエストメニューです。