

令和7年1月 食事予定献立表



日曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
4 土	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(25)にんじん(7) 醤油 酢 砂糖	<雑煮> もち(15)干しいたけ(0.5)かまぼこ(7) さといも(20)豆もやし(8)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油		せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルク	
6 月	チンジャオロース	牛肉(25)	もやし(28)にんじん(12)ピーマン(8) たけのこ(18)	油 片栗粉	オイスターソース 醤油	クッキー	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(15)卵(8) 砂糖(3)	チャーハン
	中華スープ	卵(8)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(3)		中華だし 醤油		麦茶	スープ
24 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
7 火	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 干しいたけ(0.5) 醤油 五分つき米 塩	<筑前煮> 鶏もも肉(35)ゆで大豆(10) にんじん(12)ごぼう(12) だいこん(30)いんげん(3) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<なめこのみそ汁> はくさい(20)なめこ(8) こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり みそ汁
8 水	ツナドリア	ツナ(8)牛乳(30) チーズ(4)	たまねぎ(28)ほうれんそう(5) しめじ(12)	五分つき米 パン粉 小麦粉 マーガリン	こしょう 醤油 コンソメ	ベジタブル スティック	ゆず風味蒸しパン ホットケーキミックス(25) ゆず(2) 卵(6) 砂糖(3) 脱脂粉乳(3) 油(2)	ピラフ
	コンソメスープ		だいこん(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油		麦茶	スープ
22 水	サラダ		キャベツ(35)もやし(20)にんじん(10)		ドレッシング	麦茶	麦茶	スープ
9 木	鮭の塩焼き	鮭(40)			酒 塩	あられ	グリーンコープのおやつ	ピラフ
	油揚げのみそ炒め	油揚げ(6)みそ(4)	キャベツ(35)ピーマン(8)	油 砂糖	醤油 みりん			
	すまし汁		たまねぎ(23)干しいたけ(0.8) みつば(3)		鯉昆布だし 醤油			
23 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ
10 金	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(5) 卵(8)	にんじん(10)たまねぎ(24) しめじ(10)チンゲンサイ(12)	ごま油 砂糖	醤油 みりん 酒	せんべい	1/10 ~鏡開き~ぜんざい もち(20)ゆであずき缶(50)塩 麦茶	おこわ
	さつまいものみそ汁	みそ(9)	はくさい(18)えのき(8) にら(2)	さつまいも(25)	いりこだし		1/27 かぼちゃぎょうざ 麦茶	みそ汁
27 月	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶	みそ汁
11 土	カレーライス	豚こま肉(18)	たまねぎ(26)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油 五分つき米	カレールー	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
	はんぺんサラダ	はんぺん(10)	キャベツ(38) きゅうり(16)わかめ(5)		ドレッシング			
25 土	果物		みかん(50)			麦茶	ミルクココア	
14 火	白身魚のラタトゥイユ	白身魚(40)	トマト(15)たまねぎ(25)なす(15) にんじん(8)ピーマン(5)にんにく(1)	オリーブ油 小麦粉	ケチャップ 砂糖 こしょう 醤油 酒	クッキー	グリーンコープのおやつ	チャーハン
	豆乳スープ	豆乳(40) ハム(10)	エリンギ(8)もやし(17) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油			
28 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ
15 水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<野菜の含め煮> 切干大根(3)にんじん(15) 醤油 みりん 砂糖 <ししゃも焼き> ししゃも(30)	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(17) わかめ(7)こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		ベジタブル スティック 麦茶	かぼちゃぎょうざ ぎょうざの皮(30) かぼちゃ(20) 砂糖 油 ミルクココア	ピラフ スープ
16 木	五目ラーメン	合びき肉(30)	キャベツ(30)コーン(4) きくらげ(0.5)	中華麺(50) 油	白湯	クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり
	やさいのめんつゆ和え	ちくわ(10)	はくさい(35)にんじん(12) ピーマン(5)		めんつゆ			
30 木	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルク	みそ汁
17 金	魚の竜田揚げ	白身魚(40)		片栗粉 油	醤油 酒	せんべい	米粉チヂミ	チャーハン
	やさいの昆布和え		はくさい(35)にんじん(7)きゅうり(12)		塩昆布 塩		米粉(17)中華だし(0.3)醤油(2) しらす干し(3)にら(5) チーズ(3)ごま油	
	油揚げのみそ汁	油揚げ(6) みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(8) こねぎ(2)		いりこだし		麦茶	スープ
29 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
18 土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(40) たまねぎ(14)ピーマン(6) ピザ用チーズ(5)ハム(8) ピザ用ソース	<やさいスープ> だいこん(23)にんじん(8) しめじ(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> みかん(50)	ビスケット	グリーンコープのおやつ	
						麦茶	ミルクココア	
20 月	鶏肉の香味焼き	鶏むね肉(40)	ふかねぎ(4)にんにく(2)しょうが(2)	ごま油	醤油 みりん	クラッカー	にんじんバンケーキ にんじん(8)	おにぎり
	やさいのマヨ和え		キャベツ(30)ブロッコリー(12)	マヨネーズ	醤油 こしょう		ホットケーキミックス(23) 牛乳(15)卵(8)砂糖(3)	
	ミネストローネ	ベーコン(10) ゆで大豆(7)	たまねぎ(23)にんじん(8) トマト水煮缶(15)		コンソメ 醤油		麦茶	みそ汁
31 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
21 火	ふじヶ丘鍋	<おにぎり> 五分つき米 塩 <やさいの浅漬け> キャベツ(28)きゅうり(13) 浅漬けの素	鍋~豚汁~ 豚肉(15)だいこん(23)ごぼう(8) にんじん(8)ふかねぎ(2) いりこだし みそ(9) 油	鍋~つみれ汁~ すり身(20)はくさい(20) しめじ(8)にんじん(8)ふかねぎ(2) 片栗粉 醤油 鯉・昆布だし		あられ	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
						麦茶	ミルクココア	スープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪1月の旬の食材♪

野菜: ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なずな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)
果物: きんかん、みかん、ぼんかん、ゆず、レモン、デコポン
魚介: いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい