

2025年 1月



1月 献立表 幼児食



宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
4 土	ツナカレー マカロニサラダ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆ツナ缶、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆みかん缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆マカロニ、☆マヨネーズ	☆カレールウ、☆コンソメ、☆塩こしょう、☆お菓子
6 月	豆腐入りキーマカレー 和風グリーンサラダ パイナップル缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆にんにく、☆たまねぎ、☆しめじ、☆カットトマト缶、☆かぼちゃ、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆レタス、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
7 火	白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆白身魚、☆花かつお、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆麦みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆えのきたけ、☆ピーマン、☆レモン、☆ブロッコリー、☆だいこん、☆にんじん、☆ごぼう、☆葉ねぎ、☆みかん缶	☆マヨネーズ、☆サラダ油、☆さつまいも、☆糸こんにゃく	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆お菓子、☆ミルージュ
8 水	コロケ スパゲティソテー ほうれん草のミモザ和え みかん	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆牛ひき肉、☆卵、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆にんじん、☆たまねぎ、☆ピーマン、☆ほうれん草、☆みかん	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆砂糖、☆小麦粉、☆パン粉、☆スパゲティ	☆しょうゆ、☆ケチャップ、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆穀物酢、☆食塩、☆お菓子
9 木	エビボール 粉ふき芋 みそ汁 りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆むきえび、☆しらす干し、☆卵、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆たまねぎ、☆乾燥わかめ、☆りんご	☆小麦粉、☆サラダ油、☆じゃがいも	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆パセリ、☆お菓子
10 金	鶏の照り焼き 付け合わせ(レタス) 春雨の酢の物 バナナ	○牛乳 ◎フレンチトースト ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆かにかま、☆牛乳、☆卵	☆しょうが、☆にんにく、☆レタス、☆サニーレタス、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆砂糖、☆サラダ油、☆はるさめ、☆いりごま、☆食パン、☆有塩バター	☆しょうゆ、☆料理酒、☆穀物酢
11 土	親子うどん さつま芋のグラッセ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆蒸しわかめ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆みかん缶	☆うどん、☆さつまいも、☆有塩バター、☆砂糖	☆あごだし、☆食塩、☆鶏がらだし、☆お菓子
14 火	鶏肉のオレンジ煮 きゅうりの塩もみ みそ汁 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆長ねぎ、☆おろししょうが、☆オレンジジュース、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆砂糖、☆じゃがいも	☆しょうゆ、☆料理酒、☆食塩、☆お菓子
15 水	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー コンソープ りんご	○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆コーンクリーム、☆パセリ、☆りんご、☆いちごジャム	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがいも、☆サンドイッチ用食パン	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆本みりん、☆鶏がらだし、☆食塩
16 木	お好み焼き スティックきゅうり 卵とレタスのスープ バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆豚ばら肉、☆卵、☆ベーコン、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆キャベツ、☆細もやし、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆きゅうり、☆レタス、☆バナナ	☆お好み焼き粉、☆サラダ油	☆お好み焼きソース、☆ウスターソース、☆食塩、☆鶏がらだし、☆塩こしょう、☆麦茶
17 金	白身魚のみそ漬け焼き ギザボテ 小松菜のおかか和え パイナップル缶	○牛乳 ◎バナナケーキ ◎牛乳	☆白身魚、☆麦みそ、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳、☆豆乳	☆ごまつな、☆にんじん、☆パイナップル缶、☆バナナ	☆砂糖、☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ホットケーキミックス	☆本みりん、☆しょうゆ、☆塩こしょう
20 月	フーヨーハイ 蒸しブロッコリー さつま汁 みかん	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆卵、☆かにかま、☆牛乳、☆鶏もも肉、☆煮干し、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆たけのこ、☆にんじん、☆干しいたけ、☆葉ねぎ、☆ブロッコリー、☆だいこん、☆長ねぎ、☆みかん	☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆さつまいも、☆糸こんにゃく	☆料理酒、☆食塩、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆本みりん、☆白みそ、☆お菓子

21 火	白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆白身魚、☆花かつお、☆豚ばら肉、☆油揚げ、☆麦みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆えのきたけ、☆ピーマン、☆レモン、☆ブロッコリー、☆だいこん、☆にんじん、☆ごぼう、☆葉ねぎ、☆みかん缶	☆マヨネーズ、☆サラダ油、☆さつまいも、☆糸こんにゃく	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆お菓子、☆ミルージュ
22 水	エビボール 粉ふき芋 みそ汁 りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆むきえび、☆しらす干し、☆卵、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆たまねぎ、☆乾燥わかめ、☆りんご	☆小麦粉、☆サラダ油、☆じゃがいも	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆パセリ、☆お菓子
23 木	鶏ごぼうピラフ 白身魚のフライ フライドポテト スパゲティサラダ パイナップル缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆白身魚、☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆ごぼう、☆にんじん、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆有塩バター、☆サラダ油、☆小麦粉、☆パン粉、☆フライドポテト、☆スパゲティ、☆マヨネーズ	☆食塩、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆お菓子
24 金	鶏の照り焼き 付け合わせ(レタス) 春雨の酢の物 バナナ	○牛乳 ◎フレンチトースト ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆かにかま、☆牛乳、☆卵	☆しょうが、☆にんにく、☆レタス、☆サニーレタス、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆砂糖、☆サラダ油、☆はるさめ、☆いりごま、☆食パン、☆有塩バター	☆しょうゆ、☆料理酒、☆穀物酢
25 土	親子うどん さつま芋のグラッセ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆蒸しわかめ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆みかん缶	☆うどん、☆さつまいも、☆有塩バター、☆砂糖	☆あごだし、☆食塩、☆鶏がらだし、☆お菓子
27 月	豆腐入りキーマカレー 和風グリーンサラダ パイナップル缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆にんにく、☆たまねぎ、☆しめじ、☆カットトマト缶、☆かぼちゃ、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆レタス、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆砂糖	☆カレールー、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
28 火	鶏肉のかりん揚げ きゅうりの塩もみ みそ汁 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆油揚げ、☆かたくちいわし、☆麦みそ、☆牛乳	☆しょうが、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがいも	☆穀物酢、☆しょうゆ、☆本みりん、☆食塩、☆お菓子
29 水	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー コーンスープ りんご	○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆コーンクリーム、☆パセリ、☆りんご、☆いちじこジャム	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがいも、☆サンドイッチ用食パン	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆本みりん、☆鶏がらだし、☆食塩
30 木	お好み焼き スティックきゅうり 卵とレタスのスープ バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆豚ばら肉、☆卵、☆ベーコン、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆キャベツ、☆細もやし、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆きゅうり、☆レタス、☆バナナ	☆お好み焼き粉、☆サラダ油	☆お好み焼きソース、☆ウスターソース、☆食塩、☆鶏がらだし、☆塩こしょう、☆麦茶
31 金	白身魚のみそ漬け焼き ギザポテト 小松菜のおかか和え パイナップル缶	○牛乳 ◎バナナケーキ ◎牛乳	☆白身魚、☆麦みそ、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳、☆豆乳	☆こまつな、☆にんじん、☆パイナップル缶、☆バナナ	☆砂糖、☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ホットケーキミックス	☆本みりん、☆しょうゆ、☆塩こしょう



4日(土)は「ツナカレー」

6日(月)・27日(月)は「豆腐入りキーマカレー」です。

箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



23日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。

(幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

