



# 予定献立表 1月



| 曜日      | 3歳未満<br>朝のおやつ      | メニュー                                                     | 材 料                                                                                                                             | 午後のおやつ                        | おやつ材料                           |
|---------|--------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 月       | 牛乳<br>お菓子          | カレーライス<br>シルバーサラダ<br>コーンソテー 果物                           | 米 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ ルー<br>春雨 人参 わかめ 鶏糸卵 マヨネーズ 塩<br>コーン 砂糖 塩 / 果物                                                                   | 牛乳<br>お菓子                     | お菓子                             |
| 火       | 牛乳<br>果物           | ふりかけご飯 お味噌汁<br>カレイのから揚げ こぶき芋<br>キャベツのおかか和え 果物            | 米 ふりかけ / 油揚げ 大根 豆腐 白菜 椎茸 ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 味噌<br>カレイ 唐揚げ粉 揚げ油 / ジャが芋 塩<br>キャベツ 人参 鰹節 砂糖 醤油 / 果物                                      | 牛乳<br>カップケーキ                  | ホットケーキミックス<br>バター 砂糖 卵          |
| 日       | お餅つき               | 七草がゆ(7日)ごま塩ご飯(21日)                                       | 米 七草 塩(7日) ごま塩(21日)                                                                                                             | ヨーグルト<br>お菓子<br>お茶            | ヨーグルト<br>お菓子                    |
| 水       | 牛乳 チーズ<br>クラッカー    | 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ<br>ごま和え 果物                                 | じゃが芋 人参 玉ねぎ 牛肉 だし 砂糖 醤油 みりん / ちくわ 青のり 小麦粉 卵 揚げ油<br>ほうれん草 人参 もやし ハム ごま 砂糖 醤油 / 果物                                                |                               |                                 |
| 木       | 牛乳<br>お菓子          | パン ミネストローネ<br>鶏肉のマーマレード焼き スクランブルエッグ<br>ほうれん草ソテー ミニゼリー    | レーズンロール / カットトマト 大根 ジャが芋 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ 砂糖 塩<br>鶏肉 マーマレード 醤油 にんにく / 卵 砂糖 塩 油<br>ほうれん草 もやし ツナ 塩コショウ 油 / ミニゼリー                  | お茶<br>おかかむすび                  | 米 鰹節 塩 醤油                       |
| コニコ給食の日 |                    | わかめご飯 お味噌汁<br>豚肉のみぞれ煮 ゆでブロッコリー<br>切干大根煮 果物               | 米 わかめ / 油揚げ 白菜 しめじ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 味噌<br>豚バラ 大根 だし 砂糖 醤油 みりん / ブロッコリー イタリアンドレッシング<br>切干大根 油揚げ 人参 だし 砂糖 醤油 みりん / 果物      | りんごジュース<br>お菓子                | りんごジュース<br>お菓子                  |
| 金       | お茶<br>お菓子          | 豚丼<br>お味噌汁<br>果物                                         | 米 豚肉 えのき 玉ねぎ だし 砂糖 醤油<br>油揚げ ジャが芋 玉ねぎ しめじ 人参 だし 味噌<br>果物                                                                        | お茶<br>お菓子<br>ミニゼリー            | お菓子<br>ミニゼリー                    |
| 火       | 牛乳<br>果物           | ゆかりご飯 かきたま汁<br>鯖の照り焼き コーンソテー<br>納豆和え 果物                  | 米 ゆかり / 卵 えのき 玉ねぎ 豆腐 わかめ ねぎ しらす 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油<br>鯖 砂糖 醤油 みりん 生姜 / コーン 砂糖 塩<br>ほうれん草 人参 ハム 納豆 砂糖 醤油 / 果物                        | 牛乳<br>クレープ                    | ホットケーキミックス<br>フルーツソース 卵<br>油 牛乳 |
| 水       | 牛乳<br>チーズ<br>クラッカー | ミネラルふりかけご飯 お味噌汁<br>げんこつ焼き こぶき芋<br>ひじき煮 ミニゼリー             | 米 ミネラルふりかけ / 油揚げ 大根 豆腐 えのき もやし 白菜 昆布 鰹節 いりこ ねぎ 味噌<br>牛肉 玉ねぎ 小麦粉 卵 ごま油 塩 醤油 生姜 にんにく / ジャが芋 塩<br>ひじき 油揚げ 人参 だし 砂糖 醤油 みりん / ミニゼリー  | ヨーグルト<br>お茶<br>お菓子            | ヨーグルト<br>お菓子                    |
| 木       | 牛乳<br>お菓子          | パン クリームシチュー<br>鶏肉のパン粉焼き ゆでブロッコリー<br>卵サラダ 果物              | キャロットロール / ジャが芋 人参 玉ねぎ かぶ ベーコン パセリ ルー<br>鶏肉 塩 マヨネーズ パン粉 / ブロッコリー マヨネーズ<br>卵 砂糖 塩 油 ほうれん草 人参 胡麻ドレッシング 塩 / 果物                     | 牛乳<br>大学芋                     | さつま芋 揚げ油<br>水飴 黒ゴマ              |
| 金       | のむヨーグルト<br>お菓子     | ごま塩ご飯 けんちん汁<br>豚肉の南部焼 さつま芋の甘煮<br>ゴマネーズ和え ミニゼリー           | 米 ごま塩 / 大根 人参 豆腐 里芋 豆腐 油揚げ ごぼう ねぎ 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油<br>豚肉 卵 黒ゴマ 砂糖 醤油 生姜 / さつま芋 だし 砂糖 醤油 みりん<br>ほうれん草 人参 もやし ツナ ごま マヨネーズ 塩 / ミニゼリー | 牛乳<br>16日 お菓子<br>30日 フレンチトースト | 食パン 卵 牛乳<br>バター 砂糖<br>お菓子       |
| 土       | お茶<br>お菓子          | おむすび<br>豚汁<br>果物                                         | 米 わかめ<br>さつま芋 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ 豚肉 しめじ だし 味噌<br>果物                                                                                  | お茶<br>お菓子<br>ミニゼリー            | お菓子<br>ミニゼリー                    |
| 誕生会メニュー |                    | ツナサンド コンソメスープ<br>のむヨーグルト<br>手作りミートボール こぶき芋<br>マカロニサラダ 果物 | バターロール ツナ マヨネーズ / キャベツ 玉ねぎ ベーコン 人参 大根 パセリ コンソメ<br>豆腐 玉ねぎ 合い挽きミンチ 塩 卵 パン粉 / ジャが芋 塩<br>マカロニ 人参 ほうれん草 コーン マヨネーズ 塩 / 果物             | 牛乳<br>パウンドケーキ                 | 小麦粉 卵 砂糖<br>バター<br>ベーキングパウダー    |
| 月       | 牛乳<br>お菓子          | 青菜ご飯 お吸い物<br>鶏肉の治部煮 卵焼き<br>小松菜のサツと煮 果物                   | 米 青菜 / 油揚げ 葱 豆腐 わかめ えのき 白菜 昆布 鰹節 いりこ 塩 醤油<br>鶏肉 塩 料理酒 だし 砂糖 醤油 生姜 小麦粉 / 卵 砂糖 塩 油<br>小松菜 平天 人参 ごま油 砂糖 醤油 / 果物                    | 牛乳<br>スイートポテト                 | さつま芋 バター<br>砂糖 卵黄               |

あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひします

日は七草がゆを食べる日です。七草はせり、なすな、ゴギョウ、はこべら、仏の座、すすな、ずしろです。すすな、ずしろは大根とかぶです。

令和7年度 認定こども園おとり

