



# 令和7年 1月献立表



# みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
4	土	お弁当の日					せんべい	せんべい
6	月	カレーライス チーズ ほうれん草ソテー オレンジ	豚肉 ▲チーズ	玉ねぎ,人参,かぼちゃ ほうれん草,もやし,人参 オレンジ	精白米,じゃが芋,油,片栗粉 ▲バター,油	▲●カレールウ	わらび餅風寒天 砂糖,寒天,きな粉,塩 砂糖	しょうゆ カレー粉
7	火	麦ごはん さばの味噌煮 キャベツサラダ 豆腐の清汁 りんご	さば 豆腐	しょうが きゅうり,キャベツ わかめ,水菜 りんご	精白米,大麦 砂糖 コーン缶,マヨドレ	味噌,酒 こしょう しょうゆ,塩,酒 かつお節	七草がゆ 精白米,しらす干し,大根,かぶ せり,塩,酒	しょうゆ, 砂糖, 酒 味噌, かつお節
8	水	炊き込みご飯 春雨の酢の物 味噌汁 バナナ	鶏肉 ハム	人参,しめじ ほうれん草,人参 玉ねぎ,人参,わかめ,青ねぎ バナナ	精白米,さつまい,砂糖 春雨,砂糖,ごま油	塩,しょうゆ,酒 しょうゆ,酢 味噌,かつお節	ヨーグルトケーキ ▲ヨーグルト,砂糖 油,米粉,BP ▲脱脂粉乳	しょうゆ,みりん 酒,しょうゆ,味噌 かつお節 しょうゆ 鶏ガラスープ,こしょう,塩
9	木	わかめラーメン 黒豆の含め煮 ◆きんぴらごぼう みかん	豚肉 黒豆	人参,白菜,もやし 乾しいたけ,わかめ ごぼう,人参 みかん	●中華めん,コーン缶 砂糖 油,砂糖,ごま	鶏ガラスープ,しょうゆ こしょう しょうゆ しょうゆ かつお節	おおかみ&チーズおにぎり 精白米,かつお節,しょうゆ ▲チーズ	すいとん (すみれ~ひまわり) 雑炊 (もも・たんぼぼ)
10	金	麦ごはん ★はんぺんのチーズサンドフライ ツナサラダ おろし汁 りんご	はんぺん,▲チーズ ツナ缶 竹輪,油揚げ	きゅうり,キャベツ 大根,人参,玉ねぎ,ごぼう りんご	精白米,大麦 米粉,油 コーン缶,マヨドレ	コーンフレーク こしょう 味噌	★かぼちゃとバナナの スイーツボール かぼちゃ,,バナナ, ホットケーキ,グラニュー糖	ココア,●蒸しパンミックス ▲牛乳
11	土	鶏ごぼう丼 塩昆布あえ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ ブロッコリー,キャベツ,人参,塩昆布 オレンジ	精白米,片栗粉,油	しょうゆ,みりん 酒,塩	わかめおにぎり 精白米,炊き込みわかめ	しょうゆ,みりん,塩 酒 しょうゆ,酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう
13	月	成人の日						
14	火	肉うどん 煮しめ ゆかりあえ りんご	豚肉	玉ねぎ,生しいたけ,青ねぎ 大根,人参 きゅうり,キャベツ,人参,ゆかり りんご	●干しうどん,砂糖,油 里芋,砂糖	しょうゆ,塩,かつお節 かつお節,しょうゆ	鶏雑炊 精白米,鶏肉,玉ねぎ 人参,白菜 しょうゆ,塩,酒 青ねぎ	だんご粉,豆腐,玉ねぎ 砂糖,塩
15	水	麦ごはん ◆ししゃもの磯辺揚げ 小松菜と人参のしゃきしゃき炒め コーンスープ オレンジ	ししゃも	青のり 小松菜,人参,もやし 玉ねぎ,チンゲンサイ,パセリ オレンジ	精白米,大麦 米粉,油 ごま油,ごま 油,コーン缶	しょうゆ 鶏ガラスープ,こしょう	キャンディーポテト さつま芋,みかん,砂糖 油,▲バター	しょうゆ,みりん 酒,塩 かつお節 酢,しょうゆ 味噌
16	木	ミートソースドリア ブロッコリーの香りあえ 農家のスープ みかん	豚肉,▲チーズ ベーコン	玉ねぎ,人参,しめじ,トマト ブロッコリー かぶ,人参,キャベツ みかん	精白米,砂糖,片栗粉 ごま油	▲マーガリン,ケチャップ ウスター,鶏ガラスープ こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	バナナケーキ 米粉,バナナ,豆腐 BP,▲バター 砂糖,調整豆乳 豆乳クリーム	しょうゆ,みりん 酒,塩 酢,しょうゆ 味噌
17	金	麦ごはん ピザ風オムレツ ひじきの中華あえ なめこの味噌汁 バナナ	★卵,ツナ缶	玉ねぎ,人参,ピーマン ひじき,小松菜 なめこ,人参,玉ねぎ,わかめ みかん	精白米,大麦 コーン缶,砂糖,ごま油	ケチャップ 酢,しょうゆ 味噌,かつお節	ねりこさん (すみれ~ひまわり) さつま芋きな粉 (もも・たんぼぼ)	だんご粉,さつま芋,砂糖 きな粉,塩 さつま芋,きな粉,塩, 砂糖
18	土	炊きこみ御飯 豚汁 バナナ	鶏肉,油揚げ 豚肉,豆腐	人参,ごぼう,乾しいたけ ごぼう,玉ねぎ,人参,大根 青ねぎ バナナ	精白米,砂糖 さつま芋	しょうゆ,塩,酒 味噌	おおかみおにぎり 精白米,かつお節,しょうゆ	しょうゆ, 白味噌 塩, しょうゆ, 酢

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他		
20	月	中華丼 ひじきの炒め煮 ★ブロッコリーのサラダ りんご	豚肉 竹輪 油揚げ	玉ねぎ,人参,白菜,ピーマン 乾しいたけ ひじき,人参,小松菜 ブロッコリー,キャベツ,人参 りんご	精白米,片栗粉,油 砂糖,油 マヨドレ		塩,こしょう しょうゆ カレー粉	中華風炊きこみ 精白米,もち米,豚肉,玉ねぎ 人参,乾しいたけ,砂糖 しょうゆ,塩,酒 ごま油,油
21	火	麦ごはん ツナじゃが 塩昆布あえ 味噌汁 オレンジ	ツナ缶 豆腐	人参,玉ねぎ, きゅうり,キャベツ,人参,塩昆布 玉ねぎ,人参,しめじ,わかめ 青ねぎ オレンジ	精白米,大麦 じゃが芋,油	しょうゆ, 砂糖, 酒 味噌, かつお節	ココア蒸しパン ココア,●蒸しパンミックス ▲牛乳	
22	水	ブルゴギ丼 納豆あえ 白菜とワカメのスープ バナナ	豚肉 納豆 豆腐	にんにく,玉ねぎ,人参,にら ほうれん草,もやし,人参 白菜,わかめ バナナ	精白米,ごま油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん 酒,しょうゆ,味噌 かつお節 しょうゆ 鶏ガラスープ,こしょう,塩	すいとん (すみれ~ひまわり) 雑炊 (もも・たんぼぼ)	
23	木	お弁当の日						
24	金	つくね丼 ブロッコリーのゴマ酢和え 人参スープ みかん	鶏肉,豆腐 竹輪	ブロッコリー,人参 人参,玉ねぎ みかん	精白米,片栗粉,油,ごま ごま,砂糖	しょうゆ,みりん,塩 酒 しょうゆ,酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう	マカロニのあべかわ ●マカロニ,きな粉,砂糖,塩	
25	土	豚丼 キャベツサラダ バナナ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり,キャベツ バナナ	精白米,片栗粉 コーン缶	しょうゆ,みりん 酒,塩 しょうゆ,酢	鮭おにぎり 鮭フレーク,精白米	
27	月	ゆかりごはん 高野豆腐の含め煮 あらめの中華あえ さつま汁 バナナ	高野豆腐 鶏肉,油揚げ	ゆかり あらめ,小松菜,人参 大根,人参,玉ねぎ,ごぼう 白ねぎ バナナ	精白米 砂糖 コーン缶,砂糖,ごま油	しょうゆ,酒,塩 かつお節 酢,しょうゆ 味噌	フレンチトースト ▲●食パン,砂糖,★卵 ▲牛乳,▲マーガリン パナラエッセンス	
28	火	麦ごはん ぶり大根 きのこあえ のっぺい汁 みかん	ぶり 鶏肉,竹輪	大根 ほうれん草,えのき,もやし 玉ねぎ,人参,白菜 みかん	精白米,大麦 砂糖 里芋	しょうゆ,酒 みりん かつお節,しょうゆ 塩,しょうゆ,酒	小倉白玉 (すみれ~ひまわり) 小倉くずもち (もも・たんぼぼ)	
29	水	麦ごはん 擬制豆腐 和風サラダ おろし汁 オレンジ	豆腐,鶏肉 竹輪,油揚げ	人参,乾しいたけ きゅうり,キャベツ,わかめ 大根,人参,玉ねぎ,ごぼう オレンジ	精白米,大麦 砂糖,油 ごま油	塩,しょうゆ しょうゆ,こしょう 酢 味噌	焼きおにぎり 精白米,赤味噌,みりん, ごま	
30	木	ピーマンの麻婆豆腐丼 (松江菜園調理師専門学校 考案レシピです) 菜果なます かぼちゃの煮物 りんご	豆腐,豚肉 油揚げ	ピーマン,にんにく,生姜 玉ねぎ 大根,きゅうり,りんご りんご	精白米,油,片栗粉 砂糖	味噌,しょうゆ しょうゆ,酢 かつお節,しょうゆ	フルーツきんとん さつま芋,▲牛乳,砂糖 レーズン,バイン缶	
31	金	麦ごはん おでん 焼き魚 フルーツサラダ バナナ	鶏肉,豆腐,はんぺん ししゃも	大根,人参 きゅうり,キャベツ,みかん缶 バナナ	精白米,油,大麦 里芋	しょうゆ, 白味噌 塩, しょうゆ, 酢	ブルーベリージャム 片栗粉,砂糖,▲牛乳,パナラエッセンス	

## 七草がゆ

1月7日は七草がゆを食べる習慣があります。昔の人はこの日に7つの体に良い草や野菜を食べることで、無病息災を願ったそうです。  
春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。これらの野菜は、おなかの調子を整えたり、ビタミンも豊富なので風邪予防にもなります。保育所でも1月9日のおやつに簡単な七草がゆを出します。



※保育所行事,材料の都合等により,献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
※牛乳の提供・・・もも組・たんぼぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ,給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食,午後のおやつ  
※すみれ組は11月よりおやつでお団子を提供しています。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。  
※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにて提供しています。  
(離乳期の果物につきましてはオレンジかバナナに変更して提供しています。)

◆・・・カミカミメニュー ☆新メニュー