

2025年1月 献立表

【新しく取り入れる旬の食材】

- ・しそ（ゆかり）、いちご（15日）
- ・さわら（31日）



- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

みなみひの保育園

・ 15日は、誕生日会食です。
 ・ 31日は、節分行事食です。
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズはアレルギー不使用のものを使用します。
 ※15日のマスはサケと同じサケ科なので初めての食材としての取り扱いはありません。ご了承ください。

乳児さんは朝のおやつに牛乳がでます

日	曜	昼食献立名	9時おやつ	3時おやつ	材料			調味料
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	元日						
2	木	年始休園						
3	金	年始休園						
4	土	ごはん ツナじゃが 切干大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) オレンジ	ルヴァン牛乳	ココア蒸しパン牛乳	米、じゃがいも、さとう油、ごま、ごま油 ホットケーキミックス	ツナフレーク みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん 切干大根、きゅうり キャベツ、オレンジ	しょう油、出汁 酢、ココア ベーキングパウダー
5	日							
6	月	ツナカレー ひじきサラダドレッシング オレンジ	ルヴァン牛乳	お麩のラスク牛乳	米、じゃがいも、油 さとう、ごま 麩	ツナフレーク スキムミルク 牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき キャベツ、コーン オレンジ	カレールー 酢、しょう油
7	火	ごはん しょうが焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(キャベツ・えのき) りんご	ほしたべよ牛乳	七草おにぎり牛乳	米、さとう、油 ごま、ごま油	豚こま肉 高野豆腐 みそ 花鰹 牛乳	たまねぎ、しょうが 切干大根、にんじん キャベツ、えのき、りんご だいこん、こまつな	しょう油 料理酒、みりん 出汁
8	水	ごはん 松風焼き 三色なます すまし汁(麩・わかめ) みかん	ルヴァン牛乳	フルーツきんとん牛乳	米、さとう、パン粉 さつまいも、麩	豆腐 鶏ひき肉、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、のり もやし、きゅうり わかめ、みかん、りんご レモン汁	塩、酢、出汁 しょう油
9	木	味噌煮込みうどん 鯖の塩焼き キャベツのごま和え オレンジ	ルヴァン牛乳	コーンピラフ牛乳	うどん、油、ごま さとう、米	豚こま肉 みそ、さば 牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、もやし、オレンジ コーン	出汁、みりん、塩 しょう油、コンソメ
10	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんご	アンパンマンせんべい牛乳	おしるこおせんべい牛乳	米、さとう、さつまいも せんべい	鶏もも肉 花鰹、みそ 高野豆腐、小豆 牛乳	しょうが、はくさい、にんじん もやし、ねぎ、りんご	しょう油、みりん 出汁、塩
11	土	ごはん 生揚げの中華風煮 マカロニサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ	ルヴァン牛乳	スコーン牛乳	米、油、さとう 片栗粉、マカロニ エッグケアマヨネーズ じゃがいも、イチゴジャム ホットケーキミックス	厚揚げ 豚こま肉 みそ 豆乳 牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、きゅうり オレンジ	しょう油、塩 出汁
12	日							
13	月	成人の日						
14	火	ポークカレーライス 切干大根のマヨ和え みかん	ほしたべよ牛乳	豆腐ドーナツ牛乳	米、じゃがいも 油、ごま、さとう エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚こま肉 ツナフレーク 豆腐 牛乳	にんじん、たまねぎ 切干大根、きゅうり みかん	カレールー しょう油
15	水	ゆかりご飯 マスフライ ささみとわかめのマヨサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	ルヴァン牛乳	いちごのホットケーキ牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	マス、鶏ささみ 豆腐、みそ 豆乳、生クリーム 牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、わかめ、なめこ りんご、いちご	ゆかり 塩、ソース、出汁
16	木	ごはん タラのムニエル ブロッコリーのごまマヨ和え すまし汁(小松菜・玉ねぎ) みかん	ルヴァン牛乳	味噌ポテト(秩父)牛乳	米、小麦粉 油、ごま、じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	たら みそ 牛乳	ブロッコリー、もやし にんじん、こまつな、たまねぎ みかん	塩、しょう油 出汁、みりん
17	金	ジャムパン ポークチャップ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	アンパンマンせんべい牛乳	ひじきごはん牛乳	食パン、イチゴジャム 油、さとう 米	豚こま肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、しめじ、はくさい きゅうり、にんじん、キャベツ りんご、ひじき	ケチャップ、ソース コンソメ、酢、塩 みりん、しょう油

日	曜	昼食献立名	9時おやつ	3時おやつ	材料			調味料
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	土	ごはん 豆腐チャンプルー さつまいもの甘煮 味噌汁(高野豆腐・にんじん) オレンジ	ルヴァン 牛乳	アップル& キャロットゼリー チーズクラッカー 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう クラッカー	豆腐 豚こま肉 高野豆腐、みそ チーズ 牛乳	にんじん、もやし、にら オレンジ、りんごジュース	料理酒 しょう油、塩、出汁 アガー
19	日							
20	月	ビビンバ丼 さつまいもサラダ 中華スープ(春雨・豆苗) オレンジ	ルヴァン 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	米、油、さとう ごま油、ごま さつまいも、はるさめ エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉、みそ ツナフレーク 牛乳	にんにく、にんじん、こまつな もやし、きゅうり、豆苗 オレンジ	しょう油、塩 鶏がらだし 中華だし
21	火	ごはん ひじきハンバーグ もやしのナムル 味噌汁(大根・大根の葉) りんご	ほしたべよ 牛乳	ボンデケージョ (ブラジル) 牛乳	米、片栗粉 さとう、ごま油 じゃがいも、小麦粉 油	豚ひき肉 高野豆腐、みそ 豆乳、チーズ 牛乳	たまねぎ、ひじき、もやし きゅうり、にんじん、だいこん だいこんの葉、りんご	塩、ケチャップ ソース、酢、しょう油 出汁
22	水	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 小松菜の和え物 味噌汁(切干大根・にんじん) オレンジ	ルヴァン 牛乳	丸パン黒糖 きな粉クリーム 牛乳	米、小麦粉 さとう、油 黒糖	鶏もも肉 花鰹、みそ 豆乳、きな粉 牛乳	こまつな、はくさい、しめじ 切干大根、にんじん オレンジ	塩麴 みりん、しょう油 出汁、塩 ドライイースト
23	木	バターロール 鶏肉のバーベキュー炒め 大根の味噌マヨ和え 豆乳スープ(玉ねぎ・白菜) みかん	ルヴァン 牛乳	中華おこわ 牛乳	バターロール、油 さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米、もち米	鶏もも肉、みそ 豆乳 豚こま肉 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、だいこん、にんじん 豆苗、はくさい、みかん しめじ	ケチャップ、ソース コンソメ、塩 鶏がらだし 料理酒 しょう油
24	金	ごはん 豚肉の韓国焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(小松菜・油揚げ) みかん	アンパンマンせんべい 牛乳	水羊羹 牛乳	米、ごま油 さとう、ごま、油	豚こま肉 高野豆腐、油揚げ あずき 牛乳	にんにく、にんじん、だいこん こまつな、みかん	料理酒、しょう油 みりん、出汁、塩 寒天
25	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 サワークラフト 味噌汁(白菜・厚揚げ) オレンジ	ルヴァン 牛乳	きな粉豆乳プリン 牛乳	米、さとう 黒蜜	鶏もも肉 水煮大豆 厚揚げ、みそ、きな粉 豆乳、スキムミルク 牛乳	にんじん、キャベツ、きゅうり はくさい、オレンジ	料理酒 みりん、しょう油 酢、塩、出汁 アガー
26	日							
27	月	ジャムパン 豆腐のミートグラタン ひじきサラダ コンソメスープ(キャベツ・豆苗) りんご	ルヴァン 牛乳	炊き込みご飯 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、小麦粉 さとう、ごま 米	豆腐、豚ひき肉 チーズ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ、豆苗 りんご、しめじ	コンソメ、ケチャップ 酢、しょう油、塩 みりん、料理酒
28	火	ごはん 皮なしシューマイ ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・豆苗) みかん	ほしたべよ 牛乳	チーズいもち 牛乳	米、片栗粉 油、じゃがいも	豚ひき肉、スキムミルク 鶏ひき肉、みそ ツナフレーク 豆乳、チーズ 牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが もやし、ピーマン、だいこん 豆苗、みかん	塩、しょう油 コンソメ、カレー粉 出汁、ケチャップ
29	水	豆乳ちゃんぽん麺 鶏肉の磯辺焼き 大豆サラダ りんご	ルヴァン 牛乳	チーズおおか おにぎり 牛乳	焼きそば麺、油 エッグケアマヨネーズ 片栗粉、米	豚こま肉、みそ 豆乳、鶏もも肉 水煮大豆、チーズ ツナフレーク、花鰹 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、のり、りんご	鶏がらだし しょう油、塩
30	木	ごはん レバーの竜田揚げ 野菜のさっぱり和え 味噌汁(玉ねぎ・里芋) オレンジ	ルヴァン 牛乳	きな粉ポーロ 牛乳	米、片栗粉 油、さとう、さといも 小麦粉、ごま	豚レバー みそ、きな粉 豆乳 牛乳	しょうが、はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ オレンジ	しょう油 酢、塩、出汁 ベーキングパウダー
31	金	大豆のそぼろ鬼ごはん さわらの味噌焼き スパゲティサラダ けんちん汁 りんご	アンパンマンせんべい 牛乳	鬼ケーキ 牛乳	米、さとう、ごま油 片栗粉、スパゲティ エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油	鶏ひき肉、水煮大豆 さわら、みそ ツナフレーク、豆腐 豆乳、生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、のり きゅうり、だいこん、ねぎ りんご、いちご	しょう油、みりん、出汁 カレー粉、料理酒 ケチャップ、塩 ベーキングパウダー ココア

