



令和7年度 1月給食献立



若鮎こども園

栄養士:平田

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
1 木	元日				
2 金					
3 土					
4 日					
5 月	お弁当	パンザイ			源氏パイ ソフト豆もち 豆乳
6 火	わかめ ごはん	野菜たっぷり焼肉	南瓜の 味噌汁	米 炊き込みわかめ 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 烧肉のたれ 南瓜 青葱 味噌	サクッとあられ 豆乳クッキー 豆乳
7 水	虹いろ ごはん	鰯の味噌チーズ焼き ひじきの炒り煮	すまし汁	米 虹色米 鰯 味噌 粉チーズ 卵なしマヨネーズ ひじき 人参 油揚げ 干し椎茸 こんにゃく 花麩 玉葱 えのき茸 三つ葉	おやつバイキング 豆乳
8 木	虹いろ ごはん	鶏肉の唐揚げ 和風サラダ	なめこの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 人参 もやし わかめ コーン 青じそドレッシング なめこ 玉葱 青葱 味噌	※七草粥 お茶
9 金	麦ごはん	サーモンのムニエル れんこんサラダ	ポトフ	米 押し麦 鮭 バター れんこん 胡瓜 人参 玉葱 小麦粉 ウィンナー キャベツ ジャガイモ パセリ	※メロンパン 豆乳
10 土	お弁当				
11 日					
12 月	成人の日				
13 火	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ		米 豚肉 人参 玉葱 ジャガイモ カレールウ キャベツ グリーンピース 胡瓜 コーン	かぼちゃボーロ サラダおかき 豆乳
14 水	虹いろ ごはん	鰯の竜田揚げ 白菜の塩こぶ和え	赤だし	米 虹色米 鰯 土生姜 白菜 人参 塩昆布 玉葱 すりごま おつゆ麩 しめじ 青葱 赤味噌	※焼きおにぎり(醤油) お茶
15 木	虹いろ ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 紅白なます 黒豆 たたきごぼう	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 塩こうじ 大根 人参 黒豆 栗の甘露煮 ごぼう 花かつお かまぼこ 玉葱 三つ葉	ぱたぱた焼き 干し柿 豆乳
16 金	ゆかり ごはん	ツナ入り卵焼き ほうれん草のおひたし	えのきの 味噌汁	米 ゆかり 卵 ツナ 青葱 ほうれん草 人参 玉葱 えのき茸 わかめ 味噌	唐芋まるぼうろ チーズクラッカー 豆乳
17 土	パン・ジュース				
18 日					
19 月	虹いろ ごはん	ちくわの天ぷら 五目豆煮	春菊の 味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 水煮大豆 人参 春菊 こんにゃく 干し椎茸 玉葱 しめじ 油揚げ 味噌	ふんわりソフトせん 南瓜のロールクッキー
		豆乳鍋(はなホーム)		豚肉 紹豆腐 人参 油揚げ 白菜 春菊 もやし えのき茸 しらたき パスタ 豆乳	豆乳
20 火	虹いろ ごはん	ぶり大根 キャベツのゆかり和え	ブナピーの 味噌汁	米 虹色米 ぶり 土生姜 大根 キャベツ 人参 ゆかり ブナピー 玉葱 わかめ 味噌	※ツナトースト 豆乳
21 水	ごはん	牛肉の香味炒め 一食納豆	粕汁	米 牛肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 土生姜 納豆 白菜 油揚げ 酒粕 味噌	りんご 豆乳
22 木	虹いろ ごはん	カレイの照り焼き かぶの梅おかか和え	豆腐の 味噌汁	米 虹色米 カレイ 土生姜 かぶ 人参 花かつお 梅肉 紹豆腐 玉葱 わかめ 味噌	おさつチップ 豆乳
23 金	★幼児★ ★乳児★ ふりかけ ごはん	ブロッコリーのごまじょうゆ和え		米 餅 豚肉 人参 大根 白菜 ごぼう 油揚げ 青葱 味噌 ブロッコリー すりごま	クリームラスク ソースせん 豆乳
24 土	お弁当				
25 日					
26 月	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 チンゲン菜とじゃこの和え物	玉葱の 味噌汁	米 豚肉 れんこん 人参 チンゲン菜 ちりめんじゃこ 玉葱 油揚げ わかめ 味噌	みかん 豆乳
		豆乳鍋(にじホーム)		鶏もも肉 椎茸 ウィンナー 水菜 白菜 紹豆腐 人参 油揚げ 米 チーズ	
27 火	麦ごはん	鮭の西京焼き 切干し大根煮	すまし汁	米 押し麦 鮭 白味噌 油揚げ 人参 切干し大根 玉葱 干し椎茸 こんにゃく しめじ 青葱	動物ヨーチ するめ 豆乳
28 水	虹いろ ごはん	牛肉の甘辛煮 卵の花	もやしの 味噌汁	米 虹色米 牛肉 玉葱 土生姜 おから 人参 油揚 青葱 もやし わかめ 味噌	※お好み焼き お茶
29 木	菜めし	タラのチーズ焼き 白菜のごま和え	大根の 味噌汁	米 菜めしの素 タラ チーズ 白菜 人参 すりごま 大根 油揚げ 青葱 味噌	干し芋 豆乳
30 金	虹いろ ごはん	チキン南蛮 ブロッコリーのごまドレサラダ	オニオン スープ	虹色米 鶏もも肉 玉葱 卵なしマヨネーズ 人参 ブロッコリー コーン 香りゴマドレッシング えのき茸 ベーコン パセリ	※☆あんこおにぎり ★ぜんざい お茶
31 土	パン・ジュース				

23日(金)は餅つきです。

上段が幼児、下段が乳児の献立です。



◎鍋給食◎

19日(火)はなホーム

26日(月)にじホーム

※は、手作りおやつです

☆乳児のみ

★幼児のみ

