

1月 献立表 幼児食



くすの子保育園

2025年 1月

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	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	チキンカレー マカロニサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、レモン、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン、いちご	なたね油、半つき米、マヨネーズ、マカロニ、ミルクココア	カレールー、うすくちしょうゆ、麦茶、ソフトビسケット
6	月	ごはん すき焼き風煮 みそ汁（かき玉）	りんごのケーキ 麦茶	牛もも肉、焼き豆腐、卵、油揚げ、牛乳	はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、たまねぎ、にら、りんご	半つき米、しらたき、砂糖、麦みそ、ホットケーキミックス、マーガリン	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
7	正月料理 七草	七草粥 松風焼き 紅白なます すまし汁（花麩） 金時豆の甘煮	栗きんとん 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、蒸しかまぼこ、金時豆、牛乳、油揚げ	だいこん、かぶ、せり、はこべら、ごぼう、ほとけのざ、なすな、たまねぎ、にんじん、あおのり、ゆず、干しいたけ、えのきたけ、レモン	半つき米、もち、いりごま、パン粉、麦みそ、砂糖、なたね油、釜焼きふ、さつまいも、日本ぐり	食塩、うすくちしょうゆ、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶
8	水	ごはん 魚の野菜あんかけ（ケチャップ） ふかし芋（じゃが芋） 春雨スープ	フルーツヨーグルト 麦茶	白身魚、ロースハム、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、スイートコーン、こまつな、いちご、みかん缶、パイナップル缶	半つき米、薄力粉、なたね油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ、緑豆はるさめ、コーンフレーク	食塩、料理酒、トマトケチャップ、本みりん、こいくちしょうゆ、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶
9	木	ごはん チキン南蛮 はくさいの浅漬け みそ汁（もやし）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、卵、油揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、だいこん、塩昆布、りょくとうもやし、にら	半つき米、薄力粉、なたね油、マヨネーズ、砂糖、麦みそ、ミルクココア	食塩、白こしょう、本みりん、穀物酢、こいくちしょうゆ、浅漬けの素、煮干しだし、麦茶
10	鏡開き	しらすごはん スタミナ炒め 中華スープ	さつま芋入りせんざい 麦茶	しらす干し、豚もも肉、豚ばら肉、木綿豆腐、つぶあん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ぶなしめじ、きくらげ、豆苗	半つき米、いりごま、なたね油、ごま油、さつまいも、砂糖	料理酒、食塩、焼き肉のたれ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶
11	土	ロールパン グリーンシチュー 海藻サラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	牛乳、鶏もも肉、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、わかめ、干しひじき、きゅうり、スイートコーン、みかん	ロールパン、マーガリン、じゃがいも	ホワイトソース、コンソメ、和風ドレッシング、麦茶、クラッカー
14	火	わかめごはん 鮭の塩焼き 油揚げのごま和え みそ汁（かぼちゃ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	さけ、油揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、りょくとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら	半つき米、いりごま、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、ミルクココア	わかめご飯の素、食塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ペビードーナツ
15	水	鶏飯「郷土料理」 はんぺんのマヨネーズ和え くだもの	さつまいものバターソーテー 牛乳（おやつ）	鶏ささみ、卵、はんぺん、牛乳	干しいたけ、こねぎ、べつたら漬け、はくさい、にんじん、こまつな、いちご	半つき米、なたね油、上白糖、マヨネーズ、砂糖、さつまいも、有塩バター	鶏がらだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、麦茶、こいくちしょうゆ
16	木	ごはん 和風オムレツ キャベツと切干大根のゆかり和え あかだし（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、干しひじき、こねぎ、キャベツ、切干しいんじん、きゅうり、なめこ、わかめ	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ	かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、ゆかり、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ソフトビスケット
17	金	きつねうどん 白和え くだもの	鮭おにぎり 麦茶	油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、さけ	干しいたけ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、りんご	うどん（乾麺）、しらたき、すりごま、砂糖、麦みそ、半つき米、なたね油、いりごま	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、麦茶
18	土	ごはん 厚揚げのみそ煮 すまし汁（かまぼこ）	とうふドーナツ 麦茶	厚揚げ、豚もも肉、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、卵	だいこん、にんじん、れんこん、さやいんげん、ぶなしめじ、こまつな	半つき米、ごま油、砂糖、麦みそ、ホットケーキミックス、グラニュー糖、なたね油	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶
20	粗食の日	麦ごはん 納豆和え 豚汁	ココアクリームサンド 牛乳（おやつ）	挽きわり納豆、ツナ、豚ばら肉、油揚げ、牛乳	にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、あおのり、だいこん、ごぼう、こねぎ	半つき米、押麦、さといも、しらたき、麦みそ、食パン、砂糖、マーガリン	こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、麦茶、ピュアココア
21	火	ごはん チキン南蛮 はくさいの浅漬け みそ汁（もやし）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、卵、厚揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、だいこん、塩昆布、りょくとうもやし、にら	半つき米、薄力粉、なたね油、マヨネーズ、砂糖、麦みそ、ミルクココア	食塩、白こしょう、本みりん、穀物酢、こいくちしょうゆ、浅漬けの素、煮干しだし、麦茶
22	水	ごはん すき焼き風煮 みそ汁（かき玉）	りんごのケーキ 麦茶	牛もも肉、焼き豆腐、卵、油揚げ、牛乳	はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、たまねぎ、にら、りんご	半つき米、しらたき、砂糖、麦みそ、ホットケーキミックス、マーガリン	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
23	木	ごはん 魚の野菜あんかけ（ケチャップ） ふかし芋（じゃが芋） 春雨スープ	グリーンコープのおやつ ミルク	白身魚、ロースハム、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、こまつな、さやいんげん、スイートコーン	半つき米、砂糖、かたくり粉、薄力粉、なたね油、じゃがいも、マヨネーズ、緑豆はるさめ	トマトケチャップ、本みりん、こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、揚げせんべい
24	パンの日	ホットドッグ ポトフ くだもの 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	ウイナーソーセージ、鶏もも肉、ベーコン、牛乳、しらす、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、みかん、塩昆布	ロールパン、じゃがいも、半つき米、いりごま	トマトケチャップ、コンソメ、うすくちしょうゆ、麦茶、こいくちしょうゆ、本みりん
25	土	しらすごはん スタミナ炒め 中華スープ	グリーンコープのおやつ ミルク	しらす干し、豚もも肉、豚ばら肉、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、ぶなしめじ、きくらげ、豆苗	半つき米、いりごま、なたね油、ごま油	料理酒、食塩、焼き肉のたれ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビードーナツ
27	月	チキンカレー マカロニサラダ くだもの	さつまいものバターソーテー 麦茶	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、レモン、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン、いちご	半つき米、なたね油、マヨネーズ、マカロニ、さつまいも、砂糖、有塩バター	カレールー、うすくちしょうゆ、麦茶、こいくちしょうゆ
28	火	わかめごはん 鮭の塩焼き 油揚げのごま和え みそ汁（かぼちゃ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	さけ、油揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、りょくとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら	半つき米、いりごま、なたね油、すりごま、上白糖、麦みそ、ミルクココア	わかめご飯の素、食塩、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ペビードーナツ
29	水	ごはん 厚揚げのみそ煮 すまし汁（かまぼこ）	とうふドーナツ 麦茶	厚揚げ、豚もも肉、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、卵	だいこん、にんじん、れんこん、さやいんげん、ぶなしめじ、こまつな	半つき米、ごま油、砂糖、麦みそ、ホットケーキミックス、グラニュー糖、なたね油	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶
30	木	ごはん 和風オムレツ キャベツと切干大根のゆかり和え あかだし（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、干しひじき、こねぎ、キャベツ、切干しいんじん、にんじん、なめこ、わかめ	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ	かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、ゆかり、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ソフトビスケット
31	金	きつねうどん 白和え くだもの	鮭おにぎり 麦茶	油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、さけ	干しいたけ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、りんご	うどん（乾麺）、しらたき、すりごま、砂糖、麦みそ、半つき米、いりごま	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、麦茶

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★「くだもの」のりんごは、0歳児・1歳児は軟らかく煮て提供いたします。2歳児以上は、生のりんごを提供いたします。
- ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ（グリーンコープ等）については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

1月 旬の食材

- <野菜> ほうれんそう・こまつな・みつば・ブロッコリー・だいこん・ごぼう・はくさい・七草（せり・なすな・すずな・すずしろ・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ）
- <魚介> かき・たら・ひらめ・すずき・ぶり・さば・たい
- <果物> みかん・ほんかん・きんかん・ゆず・レモン・いちご

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

- ・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせんべい ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック
- ・つなつこあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくっともちろし ・星せんべい
- ・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー