

1月予定献立

今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！
(☆印がついているもの)

2025年1月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
4	18	土 干し芋	納品業者が休みの為、お弁当の用意をお願いします。	おにぎり(ワカメ、ゴマ) 煮干し	○さつま芋、◎米、白ゴマ	◎煮干し	◎ワカメ	◎醤油、塩、料理酒、本みりん
			ごはん 豚肉の味噌焼き 大豆もやしのサラダ 野菜わん(えのき ほうれん草)		○さつま芋、米、◎白ゴマ	豚ロース肉、ハム、◎煮干し	生姜、にんにく、大豆もやし、にんじん、きゅうり、えのき、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	月 豆乳	納品業者が休みの為、お弁当の用意をお願いします。	☆焼き芋 ブロッコリー 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、◎煮干し	◎ブロッコリー	
			ごはん 鶏肉の西京焼き ほうれん草の海苔しらす和え ☆ポテトサラダ 味噌汁(大根 えのき)		米、じゃが芋、マヨネーズ、○さつま芋	鶏もも肉、しらす、ハム、◎煮干し	ほうれん草、もやし、刻み海苔、にんじん、きゅうり、大根、えのき、◎ブロッコリー	醤油、塩、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎料理酒、本みりん
7	21	火	じゃが芋	7日七草がゆ 田作り 21日ワカメしらすごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、◎白ゴマ	サバ、豚バラ肉、豆腐、◎いわし(7日)、しらす(21日)	大根、きゅうり、生姜、白菜、にんじん、ネギ、しめじ、なめこ、◎七草(7日)、ワカメ、小松菜、昆布(21日)	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	水	豆乳	ツナ昆布ごはん キャベツの煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、米粉、小麦粉、春雨	○豆乳、竹輪、鶏ひき肉、◎ツナ、煮干し	かぶの葉、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、かぶ、かぼちゃ、白菜、ネギ、しめじ、◎塩昆布、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	木	干し芋	ひじきごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋	牛豚合挽肉、豆腐、鰹節、油揚げ	玉ねぎ、ブロッコリー、大根、にんじん、水菜、梅干し、キャベツ、もやし、◎ひじき、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	金	さつま芋	揚げ餅 スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、糸こんにゃく、白ゴマ、じゃが芋、◎餅	○納豆、手羽元、納豆、◎煮干し	生姜、ごぼう、にんじん、小松菜、白菜、玉ねぎ、ワカメ、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	土	干し芋	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、油揚げ、◎鮭、煮干し	きゅうり、にんじん、キャベツ、えのき、ほうれん草	塩麹、醤油、塩、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
	27	月	じゃが芋	鶏五目ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、白ゴマ、春雨	豚ひき肉、油揚げ、さつま揚げ、ハム、◎鶏もも肉、煮干し	かぶの葉、生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、れんこん、にんじん、きゅうり、もやし、かぶ、玉ねぎ、◎ごぼう、干し椎茸、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	火	ごはん 野菜の肉巻き ピーマンと竹輪の青海苔炒め 白菜とりんごのサラダ 味噌汁(玉ねぎ ワカメ)	なめたけごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、マヨネーズ	○豆乳、豚ロース肉、竹輪、◎煮干し	ごぼう、にんじん、ピーマン、青海苔、白菜、りんご、きゅうり、玉ねぎ、ワカメ、◎なめ草、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、さつま芋、マヨネーズ、米粉	○豆乳、鰹節、鶏もも・ムネ肉、豚ロース肉、ハム、バター、◎煮干し	ワカメ、梅干し、昆布、青海苔、ごぼう、ネギ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、コーン、みかん、りんご、◎なめたけ、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油
15	29	水	豆乳	☆きつねうどん 小松菜のお浸し	米、マヨネーズ、◎うどん	○豆乳、豚ロース肉、ハム、ツナ、大豆(15日)、絹豆腐(29日)、◎油揚げ	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆苗、もやし、しめじ、ひじき、れんこん、にんじん、ブロッコリー、大根、ネギ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎砂糖
16	30	木	干し芋	☆磯辺団子 きゅうりの即席漬け 煮干し	○さつま芋、米、パン粉、小麦粉、糸こんにゃく、◎上新粉、だんご粉	牛豚合挽肉、卵、鰹節、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、にんじん、刻み昆布、えのき、小松菜、◎刻み海苔、きゅうり	醤油、塩、料理酒、ソース、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
17	31	金	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜と大豆もやしの和え物 炒り高野豆腐 けんちん汁(豚肉 里芋 大根 にんじん ごぼう ネギ 油揚げ)	☆焼きおにぎり ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、里芋	鮭、鶏ひき肉、高野豆腐、豚こま肉、油揚げ、◎煮干し	小松菜、大豆もやし、にんじん、干し椎茸、大根、ごぼう、ネギ、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
			節分のつどいメニュー		○さつま芋、米、片栗粉、白ゴマ、じゃが芋、糸こんにゃく	大豆、油揚げ、いわし、豚こま肉、◎煮干し	にんじん、生姜、白菜、ほうれん草、梅干し、塩昆布、大根、にんじん、ネギ、ごぼう、みかん、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

7日(火):七草
午後の補食に七草粥を食べます。

10日(金)鏡開き
午後補食に揚げ餅を食べます。

15日(水)クッキング
ぱんだ組が呉汁を作ります。

17日(金)
こあら・ぱんだ・きりん・くじら組はお弁当の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。

28日(火)
誕生会メニュー(バイキング)
ワカメごはん 梅おかか昆布ごはん
鶏肉の海苔塩から揚げ
さつま芋とごぼうのきんぴら
長ネギとにんじんの肉巻き
ほうれん草のサラダ
みかん りんご
米粉のスノークッキー

31日(金)
節分メニュー
大豆ごはん
いわしの竜田揚げ
梅昆布和え
☆豚汁
花みかん

