

1月

## 献立表

2025年度  
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
5 19 (月)	鶏の照り焼き	鶏肉			砂糖 醤油 みりん	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉、砂糖)  りんご 牛乳
	切干大根の煮物	油揚げ		切干大根 人参 グリーンピース 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	わかめ	さつまいも	大根 人参 キャベツ	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 20 (火)	チキンステーキの オニオンソース	鶏肉	薄力粉	たまねぎ	塩 砂糖 酢 醤油	ピザトースト (食パン、たまねぎ ピーマン、コーン チーズ、ケチャップ)  オレンジ 牛乳
	コールスローサラダ	ツナ	コーン オリーブ油	キャベツ 人参 きゅうり	砂糖 酢 塩	
	コンソメスープ	ウインナー		ブロッコリー 人参 南瓜 かぶ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
7 (水)	プリの塩焼き	プリ			塩	七草おにぎり (米、鮭、塩 七草)  年少：昆布 年長：いりこ  ほうじ茶
	紅白なます	昆布		大根 人参 柚子	砂糖 酢 塩	
	黒豆煮	黒豆甘露煮				
	雑煮風みそ汁	焼き豆腐	里芋	大根 人参 ほうれん草 ししいたけ	白みそ	
	ごはん		ごはん			
21 (水)	お好み焼き	豚ミンチ あおさ 糸かつお	中華麺 薄力粉 天かす	キャベツ 青ねぎ	お好みソース マヨドレ	いがもち (上新粉、白玉粉 もち米、水、砂糖 こしあん、食紅)  りんご 牛乳
	ぬた和え	油揚げ さきイカ わかめ	すりごま	白ねぎ きゅうり 人参	白みそ 砂糖 酢	
	うずみの汁	鶏肉 海苔 豆腐		大根 人参 ごぼう 乾しいたけ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
8 22 (木)	サワラのみぞれ煮	サワラ		大根 生姜	砂糖 醤油 みりん	じゃがもち (じゃがいも、あおさ バター、塩、片栗粉)  みかん 牛乳
	炒り豆腐	豆腐 鶏ミンチ		たまねぎ 人参 三度豆 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	竹輪		白菜 南瓜 人参 舞茸	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
9 (金)	クリスピーチキン	鶏肉	コーンフレーク	にんにく 生姜	塩 マヨドレ コンソメ	おしるこ (上新粉、白玉粉 豆腐、砂糖 こしあん、片栗粉)  棒チーズ 牛乳
	マカロニサラダ		マカロニ コーン	レタス 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
23 (金)	鶏の香味焼き	鶏肉		生姜 青ねぎ 白ねぎ	醤油 酒	ミルクマフィン (ケーキMIX、砂糖 バター、牛乳 スキムミルク)  棒チーズ 牛乳
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 人参 レンコン 小松菜	砂糖 醤油	
	みそ汁	油揚げ	さつまいも	大根 人参 白菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
10 24 (土)	ネギ塩丼	豚肉	ごはん	たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ にんにく	塩 酒	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物 ほうじ茶
	みそ汁	竹輪 わかめ		白菜 人参 南瓜	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
26 (月)	豚肉のしょうが炒め	豚肉		たまねぎ 生姜 青ねぎ	砂糖 醤油 みりん	ココアちんすこう (薄力粉、砂糖 油、ココア スキムミルク)  バナナ 牛乳
	梅おかか和え	花かつお		キャベツ たまねぎ 人参 小松菜	梅干し 砂糖 醤油	
	みそ汁	竹輪	じゃがいも	大根 人参 白菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
13 27 (火)	白身魚の ガーリックソテー	メルルーサ	薄力粉 バター	にんにく パセリ	塩 レモン果汁	シュガートースト (食パン バター、砂糖)  オレンジ 牛乳
	チリコンカン	大豆 豚ミンチ		たまねぎ 人参 トマト缶	コンソメ ケチャップ 砂糖 カレー粉	
	コンソメスープ			白菜 人参 南瓜 ブロッコリー しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
14 28 (水)	カレーライス	豚肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参	カレールウ 砂糖 ケチャップ	スイートポテト (さつまいも、砂糖 バター、牛乳) 棒チーズ 牛乳
	ひじきと根菜のサラダ	ツナ ひじき	コーン すりごま	キャベツ 人参 枝豆 ごぼう レンコン	マヨドレ	
	【14日もちつき大会】	きなこ	もち米 さつまいも		砂糖 醤油	
15 29 (木)	蒸し魚の野菜あんかけ	ホキ	ごま油 片栗粉	たまねぎ 赤パプリカ ピーマン	砂糖 醤油 酒 中華だし	いちごジャムクッキー (薄力粉、バター 砂糖、ジャム スキムミルク)  みかん 牛乳
	中華春雨サラダ		春雨 コーン ごま ごま油	人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
	中華スープ	あさり 厚揚げ	じゃがいも	大根 人参 チンゲン菜	中華だし 塩 醤油	
	ごはん		ごはん			
16 30 (金)	鶏のさっぱり煮	鶏肉		生姜	砂糖 醤油 酢	豆腐とバナナのケーキ (ケーキMIX、豆腐 バナナ、砂糖、油 スキムミルク)  りんご 牛乳
	人参しりしり風	ツナ	ごま ごま油	人参 もやし ピーマン	砂糖 醤油 酒	
	みそ汁		さつまいも	白菜 かぶ 人参 ほうれん草	みそ	
	ごはん 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
17 31 (土)	ガバオライス	豚ミンチ	ごはん コーン	たまねぎ 人参 赤パプリカ ピーマン にんにく	鶏ガラ 砂糖 醤油 ウスターソース	ヘアロール&ジャム 果物 牛乳
	みそ汁	竹輪	さつまいも	大根 人参	みそ	

