

# 1月の献立

かしのみ保育園 令和7年1月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
6	月	牛乳 はったい粉	ハヤシライス チーズ入りサラダ フルーチェ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、油、ハヤシルウ チーズ、ハム、かぼちゃ、きゅうり、人参、りんご酢、食塩、三温糖、油 フルーチェ、牛乳	ミロ 菓子
7	火	牛乳 菓子	ごはん ぶりの照り焼き 七福なます 麩のみそ汁 	米 ぶり、しょうゆ、みりん、三温糖 大根、れんこん、きゅうり、油揚げ、にんじん、干しいたけ、すし酢 麩、玉ねぎ、人参、ほうれん草、みそ、だし汁	牛乳 くろまめ豆乳蒸しパン 小麦粉、油、三温糖、豆乳、 ベーキングパウダー、黒豆
8	水	牛乳 マカロニ きな粉	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼きポテト	米 豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、にら、きくらげ、 生姜、油、みそ、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 ハム、春雨、人参、きゅうり、すし酢、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、食塩、油	牛乳 チーズパインサンド コッペパン、チーズ、 パイン缶
9	木	牛乳 果物	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のケチャップ炒め オニオンスープ	米 鶏肉、食塩、しょうゆ、マーマレード ウインナー、切干大根、人参、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、油 ベーコン、玉ねぎ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 キャラメルおさつチップ さつまいも、揚げ油、食塩、 三温糖、バター
10	金	牛乳 菓子	ごはん 里芋コロック 白菜と人参のごまあえ けんちん汁	米 鶏ひき肉、里芋、じゃがいも、玉ねぎ、パン粉、食塩、小麦粉、揚げ油 白菜、人参、豆苗、すし酢、白ごま 豆腐、油揚げ、大根、人参、しめじ、ごぼう、ねぎ、ごま油、だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 レーズンクッキー 小麦粉、バター、三温糖、 ベーキングパウダー、 レーズン、豆乳
11	土	お茶 菓子	ビビンバ丼 わかめスープ 果物（オレンジ）	米、豚ひき肉、みそ、三温糖、しょうゆ、白ごま、ごま油、もやし、 油、みそ、三温糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油 玉ねぎ、人参、とうもろこし、しいたけ、わかめ、中華だし オレンジ	お茶 菓子
14	火	牛乳 はったい粉	肉うどん ごぼうとひじきのサラダ 果物（みかん）	うどん、豚肉、玉ねぎ、みりん、三温糖、しょうゆ、かまぼこ、ねぎ、 しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素 ごぼう、人参、とうもろこし、きゅうり、ひじき、白ごま、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、和風だしの素、りんご酢、食塩 みかん	スキムミルク ベーコンポテトパイ ベーコン、パイシート、卵、 バター、じゃがいも、玉ねぎ、 コンソメ、牛乳、食塩
15	水	牛乳 マカロニ きな粉	ごはん ミートボール フレンチサラダ コンソメスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、卵、片栗粉、食塩、玉ねぎ、ケチャップ、三温糖、 しょうゆ キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、りんご酢、三温糖、油、食塩 鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、コンソメ、食塩、パセリ粉	スキムミルク 焼きいも さつまいも
16	木	牛乳 果物	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 花しゅうまい 中華風コーンスープ	米 豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、きくらげ、ごま油、しょうゆ、 オイスターソース、三温糖、食塩、片栗粉 豚ひき肉、玉ねぎ、生姜、しょうゆ、中華だし、ごま油、片栗粉、 しゅうまいの皮、オイスターソース 卵、玉ねぎ、人参、ねぎ、クリームコーン缶、中華だし、片栗粉	牛乳 手作りメロンパン ホットケーキ粉、卵、 バター、三温糖、牛乳、 グラニュー糖
17	金	牛乳 菓子	ごはん 魚のバーベキュー風 ポテトサラダ 豚バラ大根のみそ汁	米 ホキ、片栗粉、揚げ油、りんご、三温糖、りんご酢、しょうゆ、 和風だしの素 ハム、じゃがいも、人参、枝豆、とうもろこし、ノンエッグマヨネーズ 豚肉、大根、ねぎ、だし汁、みそ	ミロ キャラメルラスク 食パン、三温糖、バター、 牛乳
18	土	お茶 菓子	いなかうどん 小松菜の磯あえ 果物（バナナ）	うどん、豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、みそ、だし汁 小松菜、人参、ちりめん、塩こんぶ バナナ	お茶 菓子

## 七草粥

1月7日は1年のうちで最初の節句、「人を大切にする」という意味をもつ「人日」という節句です。  
人日の節句（毎年1月7日）の朝にセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ  
という「春の七草」すべてが入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。  
七草粥を食べて、お正月で弱った胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補いましょう。  
3上さんは、7日に七草粥を作って食べます。



日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
20	月	牛乳 果物	ごはん チキン南蛮 野菜ソテー ベーコンとかぶのスープ	米 鶏肉、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、三温糖、しょうゆ、酢、卵、玉ねぎ、 パセリ粉、ノンエッグマヨネーズ キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参、油、しょうゆ、食塩 ベーコン、かぶ、かぶの葉、コンソメ	牛乳 セサミクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、 バター、ごま
21	火	牛乳 はったい粉	ごはん すき焼き煮 人参のツナあえ さつまいもスティック	米 豚肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、えのきたけ、しらたき、ごぼう、 白ねぎ、しょうゆ、三温糖、みりん、油 人参、きゅうり、ツナ、りんご酢、しょうゆ、三温糖 さつまいも、揚げ油、グラニュー糖	スキムミルク ぎょうざピザ ぎょうざの皮、ケチャップ、 玉ねぎ、ウインナー、チーズ
22	水	牛乳 菓子	ドライカレー 卵とブロッコリーのサラダ 果物(オレンジ)	米、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、油、トマト缶、カレールウ 卵、ブロッコリー、キャベツ、人参、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢、 三温糖、食塩、油 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ
23	木	牛乳 マカロニ きな粉	鶏めし さばの塩焼き 卵の花 さつまいものみそ汁	米、鶏肉、ごぼう、人参、しょうゆ、三温糖 さば、食塩 おから、人参、ちくわ、糸こんにゃく、干しいたけ、枝豆、油、だし汁、 しょうゆ、三温糖 さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ、だし汁	スキムミルク チーストースト 食パン、バター、チーズ、 グラニュー糖
24	金	牛乳 菓子	ごはん メンチカツ 白菜とりんごのサラダ ジンジャースープ	米 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、卵、揚げ油、食塩、 ケチャップ、ソース、コンソメ 白菜、りんご、りんご酢、三温糖、油、食塩 鶏肉、大根、ねぎ、コンソメ、生姜	牛乳 ミルク蒸しパン 小麦粉、牛乳、砂糖、 スキムミルク、油、 ベーキングパウダー
25	土	お茶 菓子	ミートスパゲティ 野菜サラダ 果物(バナナ)	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、油、 ケチャップ、ソース、三温糖、粉チーズ ハム、キャベツ、きゅうり、人参、油、三温糖、りんご酢、食塩 バナナ	お茶 菓子
27	月	牛乳 菓子	ごはん レバーの胡麻ソースからめ キャベツのゆかりあえ もずくのみそ汁	米 鶏レバー、生姜、片栗粉、揚げ油、三温糖、しょうゆ、ケチャップ、 ソース、白ごま キャベツ、人参、ゆかり、食塩 もずく、玉ねぎ、人参、ねぎ、だし汁、みそ	ミロ 豆乳もち 豆乳、片栗粉、砂糖、 きな粉、三温糖
28	火	牛乳 はったい粉	パン(2上) /ごはん(0.1) 鮭のクリーム煮 にんじんドレッシングサラダ りんごゼリー	コッペパン、米 さけ、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、クリームコーン缶、 油、牛乳、シチュールウ キャベツ、ハム、豆苗、とうもろこし、りんご酢、油、三温糖、食塩、 人参 りんごジュース、粉寒天、砂糖、りんご	スキムミルク おでん 大根、ちくわ、ウインナー、 だし汁、しょうゆ、三温糖
29	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の白あえ すいとん汁	米 鶏肉、みそ、白ごま、みりん、三温糖 ほうれん草、人参、豆腐、ちくわ、ひじき、しょうゆ、三温糖、みそ、 だし汁、三温糖、白ごま 白玉粉、小麦粉、里芋、大根、人参、かまぼこ、ねぎ、だし汁、 しょうゆ、食塩、片栗粉	牛乳 ダイヤモンドクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、 バター、グラニュー糖
30	木	牛乳 マカロニ きな粉	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ごま塩サラダ 肉団子のスープ	米 高野豆腐、片栗粉、揚げ油、しょうゆ、みりん、三温糖、だし汁 キャベツ、小松菜、ブロッコリー、人参、白ごま、食塩 鶏ひき肉、食塩、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、ねぎ、中華だし、ごま油	スキムミルク ココアパンケーキ 小麦粉、ココア、三温糖、 豆乳、ホットケーキ粉、 ベーキングパウダー
31	金	牛乳 菓子	ちゃんぽんラーメン じゃがいものごまがらめ 果物(バナナ)	焼きそばめん、豚肉、かまぼこ、キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、 とうもろこし、もやし、ごま油、中華だし、しょうゆ、牛乳 じゃがいも、しょうゆ、三温糖、酢、白ごま、揚げ油 バナナ	牛乳 ひじきおにぎり 米、鶏ひき肉、ひじき、 油揚げ、人参、油、 しょうゆ、みりん、三温糖

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。