



献立表



2025年1月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
21 火	昼食	ご飯(玄米) 中華風ハンバーグ もやしのナムル 中華スープ	玄米(幼児)、白米(乳児) パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉 わかめ	玉葱、キャベツ、干し椎茸、コーン もやし、ほうれん草、人参 白菜、玉葱	酒、しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
22 水	昼食	ご飯 おでん ほうれん草のごま和え 玉葱の味噌汁	米 じゃが芋 ごま、砂糖	鶏肉、厚揚げ、ちくわ 味噌	大根 ほうれん草、人参 玉葱、しめじ、青葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
23 木	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの土佐和え 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	鯖(幼児)、鯖(乳児)、味噌 ちくわ、かつお節 わかめ	生姜 ブロッコリー、人参 えのき	だし汁、みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 いももちドーナツ	さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳		ベーキングパウダー
24 金	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 和風ドレッシング	米、ルウ、油 油、砂糖	牛肉、豆乳	トマト、玉葱、人参、舞茸、しめじ 南瓜、大根、人参	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 のりじゃこトースト	小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング	牛乳 しらす、海苔、牛乳		酢、塩
25 土	昼食	黒糖ロールパン ミルクシチュー フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋、ルウ	牛乳 鶏肉、スキムミルク 牛乳	玉葱、しめじ、ほうれん草、人参 バナナ	塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ミレービスケット	牛乳		
27 月	昼食	ご飯 手作りふりかけ 鰯のパン粉焼き 切干大根の煮物 さつまいもの味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油 砂糖 さつまいも	ひじき、かつお節 鰯、青のり わかめ、味噌	切干大根、人参、いんげん 玉葱	しょうゆ、みりん 酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
28 火	昼食	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 豆腐のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖	鶏肉 しらす 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン 玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	りんご	
29 水	昼食	ご飯 鶏肉のノルウェー風 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖	鶏肉 ツナ	ブロッコリー、パプリカ 人参、えのき、白葱	ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 元氣もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
30 木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き 大根のおかか和え 玉葱のすまし汁	米 砂糖 砂糖	鯖、味噌 かつお節	大根、人参 玉葱、しめじ、小松菜	みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 塩焼きそば	中華めん、ごま油	牛乳 豚肉	玉葱、キャベツ、人参、ピーマン	だし汁、酒、鶏がら、塩
31 金	昼食	麻婆丼 わかめの和え物 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ	玉葱、人参、にら、干し椎茸 えのき、白菜、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩

◎調理室からのひとこと◎

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

* 今月の旬の食材は、ほうれん草、小松菜、大根、ブロッコリー、みかん等です。

* 15日の昼食は(5歳クラス)のリクエスト献立です♪

* 4日は保育協力日です。お弁当の持参をお願いします。

* 7日は幼児のみ七草粥を提供します。

* 21日の玄米の日は0~2歳クラスは精白米を、3~5歳クラスは玄米を食べます。

* 23日の鯖の味噌煮は、0~2歳クラスは鯖の味噌煮に変更します。

* 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。

* カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼(しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用)になります。

* マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。

* 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。

* ★は、調理室の手作りおやつです。

* ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでいきます。

* めばえ、ふたば、あおば組は4日・6日の午前おやつに牛乳はお茶に変更します。

* 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。

* 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。

* 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

