



1月の献立表

令和7年1月
花輪保育所

| 日 | 曜日 | 献立名 | 午後おやつ | 未満児 | |
|----|----|---|-----------------|--------------|----------------|
| | | | | 主食:付け合せ | 午前おやつ |
| 4 | 土 | ☆お弁当の日☆ 保育をご希望される場合はお弁当の持参をお願いいたします。 | 野菜ジュース おせんべい | | 麦茶 しるこサンド |
| 6 | 月 | 肉団子の酢豚 いんげんの和風和え カリフラワー みそ汁 フルーツ | プリン ウエハース | ごはん ツナソテー | 麦茶 クラッカー |
| 7 | 火 | タラのパン粉焼き スパサラダ 枝豆 スープ フルーツ | 牛乳 パイ | ごはん なめたけ | 麦茶 野菜ビスケット |
| 8 | 水 | 鶏のピカタ コンソメ煮 海藻スープ ソーセージ デザート | 牛乳 黒糖ドーナツ | ごはん 焼き鮭 | 麦茶 Caせんべい |
| 9 | 木 | 豚のこらじ焼き 五目煮 ポテト みそ汁 フルーツ | 牛乳 ごませんべい | ごはん のりの佃煮 | 麦茶 カルケット |
| 10 | 金 | 揚げ出し豆腐 おかか和え きゅうり漬け みそ汁 デザート | 牛乳 マカロニきな粉 | ごはん しらす炒り | 麦茶 こつぶっこ |
| 11 | 土 | おにぎり 鶏のねぎ焼き きんぴらごぼう みそ汁 デザート | 牛乳 パウムクーヘン | | 麦茶 ポテコ |
| 13 | 月 | 成人の日 | | | |
| 14 | 火 | ハヤシライス ゆかり和え ウィンナー スープ デザート | 牛乳 かりんとう | | 麦茶 うす焼きせんべい |
| 15 | 水 | サバの照り焼き もやし炒め ブロッコリー みそ汁 フルーツ | ヨーグルト 煮干し | ごはん ふりかけ | 麦茶 ビーノ |
| 16 | 木 | キッシュ マカロニサラダ スナップエンドウ スープ フルーツ | 牛乳 野菜のクッキー | ごはん 刻みのり | 麦茶 えびせん |
| 17 | 金 | ☆誕生会☆ わかめごはん 松風焼 がんもの煮付け いんげん竹輪 すまし汁 デザート | 牛乳 さつまいもち | | 麦茶 味しらべ |
| 18 | 土 | 豚丼 根菜サラダ みそ汁 デザート | 牛乳 ミニカステラ | | 麦茶 おにぎりせん |
| 20 | 月 | 厚揚げとなすの炒め物 ソーセージ ブロッコリーのごま和え みそ汁 フルーツ | フルーチェ 煮干し | ごはん ゆかり | 麦茶 サツポロポト |

| 日 | 曜日 | 献立名 | 午後おやつ | 未満児 | |
|----|----|---------------------------------------|----------------|--------------|-----------------|
| | | | | 主食:付け合せ | 午前おやつ |
| 21 | 火 | カレイの煮付け 納豆和え カリフラワー みそ汁 フルーツ | 牛乳 アメリカンドッグ | ごはん なめたけ | 麦茶 ココナツサブレ |
| 22 | 水 | ピーマンハンバーグ マセドアンサラダ アスパラ 和風スープ フルーツ | 牛乳 フルーツパン | ごはん 焼き鮭 | 麦茶 ミレービスケット |
| 23 | 木 | 鶏のBBQ焼き 胡瓜のツナ和え 焼きちくわ ときたま汁 フルーツ | 牛乳 揚げせんべい | ごはん おかか | 麦茶 とんがりコーン |
| 24 | 金 | グラタン コールスロー 焼きかぼちゃ スープ デザート | 牛乳 おまんじゅう | ごはん そばろ | 麦茶 ハッピーターン |
| 25 | 土 | 焼うどん 豚と野菜のサラダ スープ デザート | 牛乳 フィナンシェ | | 麦茶 ビスコ |
| 27 | 月 | ホイコーロー 焼きポテト オクラ和え みそ汁 フルーツ | ジョア ウエハース | ごはん ふりかけ | 麦茶 ベジたべる |
| 28 | 火 | カレーライス 春雨サラダ ブロッコリー スープ デザート | 牛乳 りんごの蒸しパン | | 麦茶 おととつと |
| 29 | 水 | 豚の南部焼き 白和え 枝豆 みそ汁 フルーツ | 牛乳 クッキー | ごはん しらす炒り | 麦茶 どうぶつビスケット |
| 30 | 木 | キャベツの玉子焼き 里芋の煮物 ベーコン 和風スープ フルーツ | 牛乳 ブルーベリーパイ | ごはん ツナソテー | 麦茶 ギンピスアスパラ |
| 31 | 金 | 鶏のクリーム煮 ごぼうのサラダ スナップエンドウ スープ デザート | 牛乳 ピザトースト | ごはん のりの佃煮 | 麦茶 白いふうせん |

1月生まれのおともだち

(きりん) りいくん
ゆげきちゃん
(ひよこ) こうきちゃん

おしらせ

※スプーンのマークがある日は
スプーンを持たせてください。
※1/17(金)はお誕生会なので白い
ごはんはいりません。

旬の食材..

冬に旬を迎える食材には、白菜・大根・れんこん・みかん・レモン・いよかんなどがあります。それぞれビタミンCを多く含む食材ばかりです。ビタミンCが血液中の白血球の働きを助けることで、体内に侵入した細菌やウイルスなどの病原体を死滅させることができます。冬に多い感染症に対抗するために、旬の食材をたくさん食べて冬を元気に乗り越えましょう。

※献立は変更になることがありますので、ご了承ください。