



# 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
5	月	鶏の照焼き 五目煮 かまぼこ 磯スープ デザート	牛乳 かりんとう	ごはん ごま塩	麦茶 しるこサンド
6	火	鮭のマヨチーズ焼き ジャーマンポテト ブロッコリー みそ汁 フルーツ	ジョア ウエハース	ごはん のりの佃煮	麦茶 クラッカー
7	水	カレーライス 磯和え 枝豆 スープ デザート	牛乳 マカロニきな粉		麦茶 野菜ビスケット
8	木	ニラ玉焼き ビーフン炒め ウィンナー みそ汁 フルーツ	牛乳 揚げせんべい	ごはん なめたけ	麦茶 Caせんべい
9	金	おからハンバーグ ほうれん草炒め 焼きさつま芋 スープ フルーツ	牛乳 スコーン	ごはん おかか	麦茶 カルケット
10	土	ごまおにぎり 肉じゃが ソーセージ みそ汁 デザート	牛乳 バウムクーヘン		麦茶 こつぶっこ
12	月	祝日(成人の日)			
13	火	豆腐と野菜の蒸し物 マセドアンサラダ ブロッコリー スープ フルーツ	牛乳 クッキー	ごはん しらす	麦茶 アンパンマンビス
14	水	赤魚の西京焼き 納豆和え 粉ふき芋 すまし汁 デザート	牛乳 プチパン	ごはん 刻みのり	麦茶 うす焼きせんべい
15	木	麻婆茄子 ナムル ポテト スープ フルーツ	牛乳 ドーナツ	ごはん 焼き鮭	麦茶 ビーノ
16	金	ハムカツ 根菜サラダ スナッペンエンドウ みそ汁 デザート	牛乳 かたやきせんべい	ごはん ツナ	麦茶 えびせん
17	土	ミートソーススパゲティ 厚揚げチーズ ウィンナー スープ デザート	牛乳 マドレーヌ		麦茶 味しらべ
19	月	豚のしょうが焼き マカロニサラダ 枝豆 スープ フルーツ	ヨーグルト ウエハース	ごはん なめ茸	麦茶 おにぎりせん
20	火	ピーマン入りオムレツ おから炒り きゅうり漬け みそ汁 フルーツ	牛乳 ごませんべい	ごはん ごま塩	麦茶 サッポロポテト

※献立は変更になることがありますので、ご了承ください。

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	水	鶏の塩こうじ焼き アスパラ炒め ソーセージ みそ汁 フルーツ	牛乳 ジャムサンドクラッカー	ごはん 焼き鮭	麦茶 ココナツサブレ
22	木	<b>誕生会☆</b> 青菜のおにぎり 松風焼き 黒豆 かまぼこ 切干大根のなます すまし汁 デザート	牛乳 あんこの蒸しパン		麦茶 ミレービスケット
23	金	ほっけのみりん焼き 里芋の煮物 スナッペンエンドウ みそ汁 フルーツ	牛乳 大学芋	ごはん 納豆	麦茶 とんがりコーン
24	土	ピピンパ丼 餃子 ブロッコリーサラダ スープ デザート	牛乳 ミニフィナンシェ		麦茶 ハッピーターン
26	月	ポークビーンズ 野菜のごま和え 焼きちくわ みそ汁 フルーツ	牛乳 肉まん	ごはん のりの佃煮	麦茶 ビスコ
27	火	焼肉炒め 春雨サラダ 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	麦茶 ベジたべる
28	水	かぼちゃの焼コロッケ すき昆布煮 枝豆 すまし汁 フルーツ	牛乳 チーズ焼き	ごはん ゆかり	麦茶 おっとと
29	木	タンダーチキン コールスローサラダ ポテト スープ デザート	牛乳 にんじんかりんとう	ごはん ふりかけ	麦茶 どうぶつビスケット
30	金	ハヤシライス もやしのカリカリ和え ブロッコリー スープ デザート	牛乳 ごま塩にぎり		麦茶 ギンピスアスパラ
31	土	焼うどん 海藻サラダ 揚げ出し豆腐 スープ デザート	牛乳 ミニドーナツ		麦茶 白いふうせん

## 1月生まれのおともだち

(らいおん) るいくん  
ゆずきちゃん  
(いず) 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。  
※1/22(木)はお誕生会なので白い  
ごはんはいりません。

## 1月の旬の食材

～カリフラワー、大根、野沢菜、オレンジ、みかん、あんこう、キンメダイ など～  
冬に旬を迎える野菜や果物は寒さにより甘みが増すことが知られています。風邪などの感染症  
から体を守る免疫力を高めてくれるビタミンを多く含んだ食材が多いです。  
魚介類は脂がのって美味しい季節ですし、体の熱を逃がしにくくする効果もあります。  
旬の食材で寒い冬も元気に乗り切りましょう。