



令和7年 1月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	水	 あけまして おめでとうございます 今年もよろしくおねがいします 			
2	木				
3	金				
4	土	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬け チーズ フルーツ	ビスケット パックジュース	 野菜スナック 麦茶	
6	月	松風焼き おかか和え 黒豆 みそ汁 みかん	ウエハース ジョア	ごはん かまぼこ	白い風船 麦茶
7	火	お好み焼き風卵焼き ナムル トマト みそ汁 キウイフルーツ	大学芋 牛乳	ごはん チーズ	クラッカー 麦茶
8	水	さばのみそ煮 きんぴらごぼう 枝豆 すまし汁 りんご	パイ 牛乳	ごはん ふりかけ	揚げせんべい 麦茶
9	木	カレーライス きゅうりの酢の物 福神漬 スープ バナナ	がんづき 牛乳	ごはん コーンソテー	ビスコ 麦茶
10	金	かれいの照り焼き ゆかり和え ブロッコリー みそ汁 グレープフルーツ	おいなりさん 牛乳	ごはん 肉そぼろ	白かりんとう 麦茶
11	土	豚丼 ツナサラダ みそ汁 フルーツ	白い風船 パックジュース	 塩せんべい 麦茶	
13	月	 成人の日 	  		
14	火	豚肉の生姜焼き 大根サラダ 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ	サブレ 牛乳	ごはん チーズ	パイ 麦茶
15	水	お赤飯 ぶりの竜田揚げ けんちん汁 青菜の和え物 フルーツ盛り合わせ	おはぎ 牛乳	 コーン菓子 麦茶	
16	木	麻婆豆腐 春雨サラダ フライドポテト ワンタンスープ キウイフルーツ	揚げせんべい 牛乳	ごはん あじのり	白い風船 麦茶
17	金	赤魚の煮付 納豆和え カリフラワー みそ汁 りんご	雪だるまクッキー 牛乳	ごはん 雑穀	白かりんとう 麦茶
18	土	中華丼 にらのお浸し スープ フルーツ	パイ パックジュース	 野菜スナック 麦茶	

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
20	月	鶏の照り焼き 磯和え 煮豆 みそ汁 バナナ	スコーン 牛乳	ごはん 鮭フレーク	コーン菓子 麦茶
21	火	豚肉のごま焼 切干大根煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 りんご	クラッカー ヨーグルト	ごはん 海苔の佃煮	白い風船 麦茶
22	水	スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ チーズ みそ汁 キウイフルーツ	肉まん 牛乳	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶
23	木	たらフライ なめたけ和え トマト みそ汁 みかん	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	野菜スナック 麦茶
24	金	ハヤシライス マカロニサラダ コーンソテー わかめスープ ミニゼリー	アップルパイ 牛乳	ごはん 枝豆	パイ 麦茶
25	土	しらすごはん 野菜の肉巻き 芋の子汁 フルーツ	ウエハース パックジュース	 塩せんべい 麦茶	
27	月	ポークチャップ キャベツサラダ チーズ 卵スープ バナナ	ごま春巻き 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
28	火	ほっけの塩焼 白和え ウインナー せんべい汁 キウイフルーツ	焼きそば 牛乳	ごはん 雑穀	ビスケット 麦茶
29	水	ハンバーグ ポテトサラダ 枝豆 みそ汁 みかん	サブレ プリン	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう 麦茶
30	木	おでん ブロッコリーのごま和え 焼きかぼちゃ みそ汁 りんご	ツイストドーナツ 牛乳	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶
31	金	鮭のムニエル れんこんサラダ きゅうりの浅漬け スープ グレープフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん コーンソテー	野菜スナック 麦茶

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。



献立は変更になることもありますので、ご了承ください

15日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。