



1月の献立



2025年 つくし保育園

日		昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	27	ごはん・人参フライ 魚の甘酢揚げ 煮びたし みそ汁	米・人参 油 魚 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 醤油 わかめ チンゲン菜 人参 えのき 玉ねぎ 出し鰹 醤油 砂糖 南瓜 油揚げ ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	おぜんざい こんぶ	小豆 砂糖 塩 さつまい芋 こんぶ
火	14 28	ごはん 和風ハンバーグ ひじきのナムル すまし汁	米 豆腐 玉ねぎ 豚ミンチ 塩 醤油 砂糖 片栗粉 ひじき もやし 人参 ブロッコリー 醤油 塩 ごま油 かぶ こんにゃく キャベツ 舞茸 かぶの葉 出し昆布 出し鰹 醤油	五平餅	米 もち米 じゃこ ごま 味噌 砂糖 醤油
水	15 29	ごはん 煮魚 白菜のおひたし みそ汁	米 魚 砂糖 醤油 土生姜 チンゲン菜 人参 白菜 もやし 醤油 花かつお 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 煮干し 出し鰹 味噌	じゃが芋の スコーン	じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 B・P バター 牛乳 塩
木	16 30	幼児 カレーライス フレンチサラダ 乳児 ごはん・トマトシチュー フレンチサラダ	米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 純カレー粉 塩 豆乳 ソース ケチャップ 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩 米 牛肉 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 トマト トマトジュース ケチャップ 片栗粉 醤油 砂糖 ソース 炒め油 キャベツ きゅうり 春雨 人参 干しぶどう 酢 砂糖 サラダ油 塩	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
金	17 31	ごはん・南瓜の甘から 魚の利休あん 高野豆腐の煮物 みそ汁	米・南瓜 油 砂糖 醤油 魚 ごま 醤油 砂糖 出し鰹 片栗粉 高野豆腐 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 煮干し 出し鰹 醤油 砂糖 かぶ ごぼう 人参 油揚げ かぶの葉 煮干し 出し鰹 味噌	蒸しパン プルーン	米粉 砂糖 豆乳 甘納豆 油 B・P B・S プルーン
土	18	ごはん 野菜炒め みそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 塩 炒め油 じゃが芋 わかめ 人参 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し
月	6 20	ごはん 魚のつけ焼き 白雪ひじき みそ汁	米 魚 醤油 砂糖 みりん 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 青菜 醤油 砂糖 炒め油 大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	焼きポテト	じゃが芋 塩 油
火	7 21	シーチキンそばろごはん 豚肉と南瓜と味噌煮 すまし汁	米 シーチキン 人参 コーン 醤油 砂糖 炒め油 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 三度豆 味噌 醤油 砂糖 ごま 厚揚げ もやし 玉ねぎ わかめ 青ねぎ 出し昆布 出し鰹 醤油	7日 七草粥 いりこ 21日 おにぎり いりこ	七草 米 塩 煮干し 米 梅干し 手作りゆかり 塩 焼き海苔 煮干し
水	8 22	ごはん 魚の塩焼き きんぴら鶏ごぼう みそ汁	米 魚 塩 鶏肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 ごま 炒め油 さつまい芋 人参 玉ねぎ キャベツ 煮干し 出し鰹 味噌	ヨーグルトケーキ	小麦粉 砂糖 ヨーグルト 牛乳 卵 サラダ油 レモン B・P
木	9 23	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ 砂糖 醤油 炒め油 大根 人参 もやし じゃこ 砂糖 酢 塩 南瓜 わかめ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい こんぶ	フルーツ せんべい こんぶ
金	10 24	ごはん 魚のパン粉焼き 千切大根の梅和え みそ汁	米 魚 醤油 米粉のパン粉 パセリ 千切大根 人参 きゅうり 梅干し 砂糖 醤油 ごま油 花かつお 豆腐 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	米粉のごま きな粉クッキー	米粉 片栗粉 ごま きな粉 砂糖 油 さつまい芋 豆乳 B・P
土	11 25	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 みそ汁	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 片栗粉 炒め油 じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ 青ねぎ 煮干し 出し鰹 味噌	フルーツ せんべい いりこ	フルーツ せんべい 煮干し

※ すみれ・ゆりクラスは、みりんを使いません

