

2025年 1月分献立表

ふらっと保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午 前 午 後 | |
|----|----|--|---|--|---|---|------------|--|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 4 | 土 | 磯うどん 里芋の煮物 果物(みかん缶) 麦茶 | 干しうどん さといも 上白糖 ドーナツ | 油揚げ 牛乳 | いんげん カットわかめ みかん缶 ねぎ | クッキー 麦茶 牛乳 ドーナツ 麦茶 牛乳 | | |
| 6 | 月 | ドライカレー じゃが芋とブロッコリーのオーロラサラダ スープ(コーン、小松菜) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉、ポップコーン ポテト、オリーブ油 上白糖、アレルギーフリーカレー粉 ノエッグマヨネーズ、オリーブ油 | 豚ひき肉 牛乳 | ブロッコリー コーン缶詰 にんにく にんじん たまねぎ しょうが、こまつな | クラッカー 麦茶 牛乳 ポップコーン(塩) 麦茶 牛乳 | | |
| 7 | 火 | ごはん ぶり大根 ごま酢和え(小松菜、もやし) みそ汁(里芋、わかめ) 麦茶 | 精白米 うるち米 白ごま さといも 上白糖 | みそ ぶり 牛乳 油揚げ | カットわかめ りょくとうもやし だいこん しょうが こまつな かぶ、かぶ葉 | せんべい 麦茶 牛乳 7日【七草の日】七草ごはん 21日:こぎつねごはん 麦茶、牛乳 | | |
| 8 | 水 | ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(花麩、水菜) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 白ごま、上白糖 花麩、食パン パン粉、ポテト ノエッグマヨネーズ | 鶏ひき肉 みそ ツ缶 牛乳 | みずな にんじん だいこん たまねぎ キャベツ あおのり | ビスケット 麦茶 牛乳 8日:ポテトフライ 22日:お好み焼き風トースト 麦茶、牛乳 | | |
| 9 | 木 | ごはん 鯖の竜田揚げ 豆腐の中華サラダ みそ汁(白菜、しめじ) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ゆでうどん | 豆腐 みそ さば 豚ひき肉 牛乳 | カットわかめ ぶなしめじ はくさい にんじん しょうが キャベツ、たまねぎ | ヨーグルト 麦茶 焼うどん 麦茶 牛乳 | | |
| 10 | 金 | ごはん 肉野菜炒め みそ汁(じゃが芋、油揚げ) 果物(オレンジ) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 白玉粉 上白糖 じゃがいも 片栗粉 | 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 あずき 牛乳 | 青ピーマン キャベツ レソウ たまねぎ にんじん | せんべい 麦茶 牛乳 10日【鏡開き】おしるこ 24日:豆腐団子甘辛あん 麦茶、牛乳 | | |
| 11 | 土 | 和風ツナおろしスパゲティ スープ(オクラ、えのき) 果物(もも缶) 麦茶 | スパゲティ オリーブ油 パン | ツ缶 牛乳 | 黄桃缶 焼きのり オクラ だいこん えのきたけ | クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳 | | |
| 14 | 火 | ごはん 鮭のチーズ焼き キャベツの磯和え みそ汁(豆腐、なめこ) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 ホットケーキミックス粉 上白糖 | 豆腐 ブレイズ みそ 牛乳 さけ | 焼きのり キャベツ にんじん なめこ | せんべい 麦茶 牛乳 サーターアンダギー 麦茶 牛乳 | | |
| 15 | 水 | ごはん 鶏肉の照り焼き 人参シリシリ みそ汁(チンゲン菜、もやし) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 | 鶏肉 ツ缶 みそ 牛乳 | チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん カットわかめ うめびしお | ビスケット 麦茶 牛乳 梅わかめおにぎり 麦茶 牛乳 | | |
| 16 | 木 | ごはん 鯖のみそ煮 ブロッコリーとウインナーのマヨ炒め みそ汁(かぶ、人参) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノエッグマヨネーズ 緑豆はるさめ ごま油 | アレルギーフリーウインナー みそ さわら 豚肉 かまぼこ 牛乳 | ブロッコリー コーン缶詰 にんじん、ねぎ しょうが、キャベツ かぶ、しょうが 乾しいたけ | ヨーグルト 麦茶 タイビーエン 麦茶 牛乳 | | |
| 17 | 金 | ごはん 豆腐のまさご揚げ 白菜と菜花のごま風味和え みそ汁(さつまいも、しめじ) 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 さつまいも ごま油、クラッカー | 鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 | 菜の花 乾燥ひじき ぶなしめじ はくさい にんじん、寒天 たまねぎ、レソウジュース | せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー(オレンジ) クラッカー 麦茶、牛乳 | | |
| 27 | 月 | 中華丼 南瓜のごま和え みそ汁(茄子、ごぼう) 麦茶 | 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油 食パン、あんずジャム | 豚肉 みそ 牛乳 | ぶなしめじ はくさい ねぎ にんじん なす ごぼう、かぼちゃ | クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド(あんず) 麦茶 牛乳 | | |
| 31 | 金 | 【節分】 節分ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘煮 いわしのつみれ汁 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 さつまいも 米粉 | 鶏肉 大豆水煮缶 みそ まいわし 牛乳 | 乾燥ひじき だいこん 葉 だいこん しょうが かぼちゃ | せんべい 麦茶 牛乳 【節分おやつ】 鬼まんじゅう 麦茶、牛乳 | | |
| 23 | 木 | 【お誕生日会】 カラフルピラフ れんこんハンバーグ ブロッコリーとわかめの中華サラダ ほうれん草のクリームスープ 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 乾燥パン粉 上白糖 ごま油 カレー | 豚ひき肉 牛乳 アレルギーフリーパン粉 | ミックスビター ブロッコリー たまねぎ ほうれん草 コーンクリーム缶 カットわかめ、れんこん | ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳 | | |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。